visionen.com

ISSN 1434-1921 | E08273 € 5,90 DEUTSCHLAND | A: € 6,50 | CH: SFR. 9,00 | L: € 6,90

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

FEBRUAR / MÄRZ 2021

visionen. Resilienz

TINA TURNER

DEN STURM ÜBERLEBEN

Ken Wilber

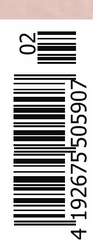
Erwachen und Erwachsen

KINDER, DIE DIE WELT VERÄNDERN

Resilienz

Ich schaff das.

VEGANE KÄSEREI





WUNSCHZETTEL

für mich und die Welt.

Ich will

- ✓ innere Autonomie finden und unabhängigere Entscheidungen treffen.
- ✓ mein Leben freier von Vergangenem gestalten.
- ✓ Krisen, Herausforderungen und Prozessen souverän und gelassen begegnen.
- ✓ den Diamanten in mir und anderen entdecken.
- ✓ mein Potential erkunden, verankern und in die Welt bringen.
- ✓ mich als Mit-Gestalter erfahren.
- ✓ Sinn, Klarheit, Erfüllung und inneren Frieden leben.



OpenSource Evolution PROCESS
Den Diamanten im Mensch Sein entdecken

Modulare Weiterbildung für Menschen, die sich und die Welt als lebendigen Prozess erfahren wollen.

Transformatives Training in 5 Modulen | Beginn ab Mai 2021

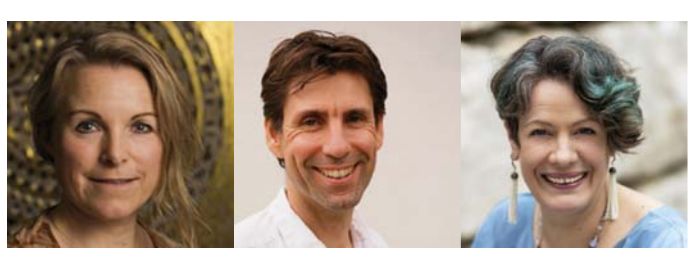
Das multiprofessionelle Dozententeam vermittelt Wissen, Werkzeuge und Erfahrung, beleuchtet Wissenschaft in einem spirituellen Kontext und öffnet einen umfassenden Raum, um Transformation zu ermöglichen. Alle OpenSource Weiterbildungen und Kurse sind eingebettet in eine spirituelle Alltagspraxis.



Medizinische Leitung:
Angelica Bingenheimer

Spirituell-therapeutische Leitung:
Joachim Deschermaier

Creative Evolution:
Monika Snela-Deschermaier



www.OpenSource-Evolution.de

LIEBE LESERINNEN UND LESER,



Kalt es ist bei uns! Überall liest man Tipps und Tricks, wie man seine Immunabwehr stärken kann, um körperlich gesund zu bleiben. Aber was für den Körper gilt, gilt für die Seele allemal!

Resilienz – die Fähigkeit, Krisen zu überwinden und zu meistern – ist das Zauberwort, das unsere Seele bei Tiefschlägen, Niederlagen, Krisen und Schicksalsschlägen schützen soll. Diese Immunabwehr ist in der Seele angelegt, der eine hat mehr davon, der andere weniger. Aber man kann sie erlernen und ausbauen. Als Lehrmeister mag dabei das Leben dienen, mit all seinen Höhen und Tiefen; ja es ist die Lebenspraxis, die im Fluss des Lebens immer wieder Möglichkeiten zum Ausprobieren und zur Inspiration bietet.

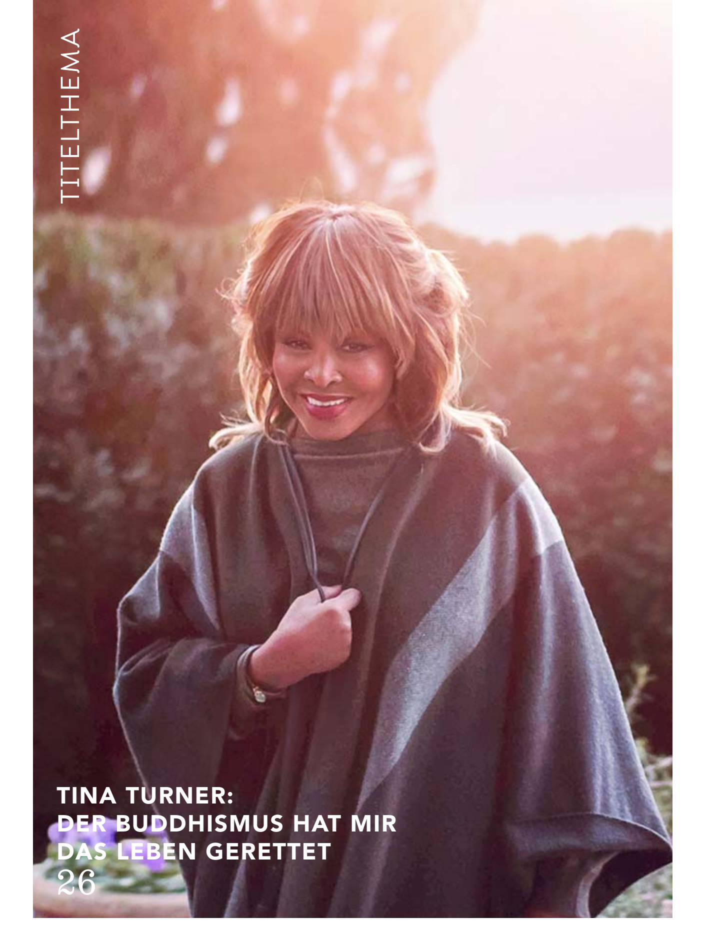
Resiliente Menschen haben die Fähigkeit, aus dem Negativen das Positive herauszuziehen. Ein Schicksalsschlag verliert seinen Schrecken, indem das daraus resultierende Leid mich nicht zu Boden drückt, sondern unter all dem Druck die aufhelfende Hand zum Vorschein kommt. Diese besondere Belastbarkeit und innere Gelassenheit kommen aus der inneren Einheit zwischen Seele und Gott, denn dort findet sich der Urquell für Resilienz. Die tägliche Rückverbindung mit der Quelle in mir lässt mich jede Herausforderung meistern und schenkt mir das Vertrauen in meine innere Stärke: Ich schaff das.

Eure Visionäre

„GANZ GLEICH, WIE BESCHWERLICH DAS GESTERN WAR, STETS KANNST DU IM HEUTE VON NEUEM BEGINNEN.“

Buddha

TITELTHEMA


TINA TURNER:
DER BUDDHISMUS HAT MIR
DAS LEBEN GERETTET
26


RESILIENZ:
AUF DIE EIGENE
KRAFT VERTRAUEN
22


EIN TRANSFORMIERENDES
ERLEBNIS: FEUERLAUF
68

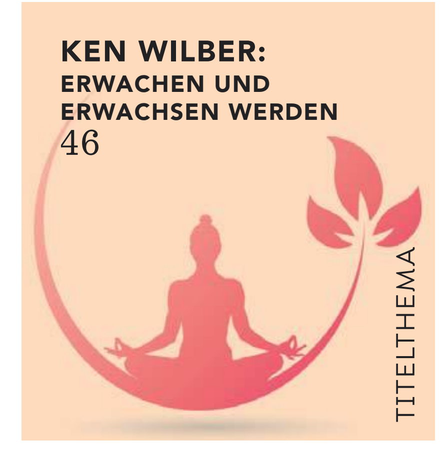
WEISHEIT

INSPIRATION

WOHLFÜHLEN









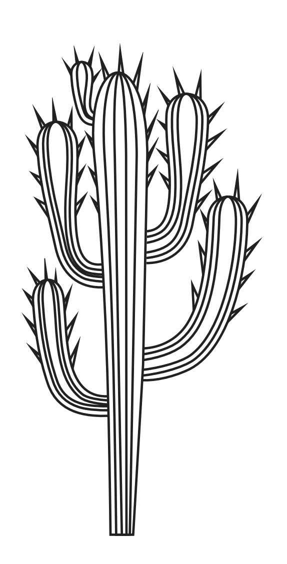
INHALT

02 / 2021

VISIONEN

NACHHALTIGKEIT

IMMER IN VISIONEN



HOFFNUNG IST NICHT DIE ÜBERZEUGUNG, DASS ETWAS GUT AUSGEHT, SONDERN DIE GEWISSHEIT, DASS ETWAS SINN HAT, EGAL, WIE ES AUSGEHT.

Vaclav Havel



Charlota Blunarova on Unsplash



Severin Candrian / Mat Reding (re.) on Unsplash

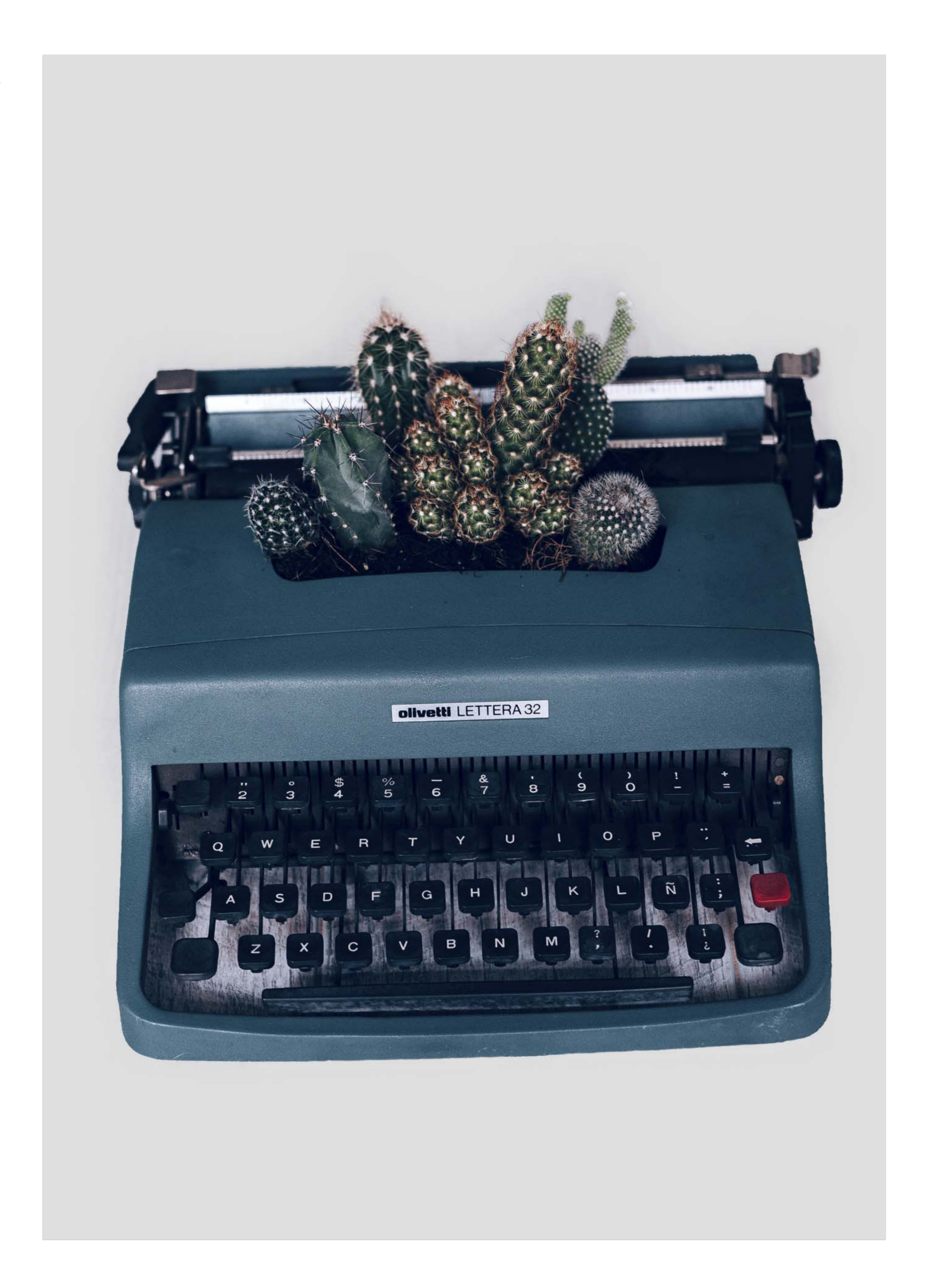
ERFOLG IST NICHT ENDGÜLTIG, MISSERFOLG AUCH NICHT; WAS ZÄHLT, IST DER MUT, WEITER ZU MACHEN.

Winston Churchill



Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.

Viktor E. Frankl



Florencia Viadana on Unsplash



CORONA
EINE CHANCE AUF WÜRDE

Von Sandra Schneider

Die Corona-Pandemie hat, so grauenvoll ihre Auswirkungen sind, auch heilsames Potenzial. Denn sie zwingt die Menschheit zu Korrekturen. Werte, Gewohnheiten, Denkmuster – alles steht auf dem Prüfstand.



Das Corona-Virus hat uns seit vielen Monaten fest im Griff. Atemmasken und das ständige Neuausloten von Beschränkungen und Freiheiten sind mittlerweile zum Alltag geworden. Nach wie vor kämpfen wir um Kontrolle und hoffen auf Erlösung in Form eines Impfstoffs oder wirksamer Medikamente. Doch in vielen Bereichen sind wir trotz allem gezwungen, uns neu zu orientieren. Wir ringen mehr denn je um wesentliche Grundwerte. Das Leben im Ausnahmezustand kann anstrengend sein. Viele wünschen sich daher sehnlichst eine Rückkehr zur früher gewohnten „Normalität“. Doch wäre das wirklich eine Lösung?

Eine erweiterte Sicht

Wir können nur heilen, was wir zunächst verstanden haben. Die entscheidende Frage lautet also: „Was ist der Sinn dieser Krise?“ Warum kann ein Virus die Macht haben, unser ganzes Leben auf den Kopf zu stellen? Und wo liegt die eigentliche Ursache dieses Geschehens? Es geht nicht darum, einen Schuldigen oder Sündenbock zu finden, sondern die Hintergründe der Dynamik zu verstehen, um die richtigen Ansatzpunkte für heilsame Veränderungen zu erkennen.

Tatsächlich ist die Corona-Pandemie kein isoliertes Problem, sondern Teil einer komplexen globalen Dynamik. Sie ist ein Symptom einer viel umfassenderen Krise, vergleichbar mit dem Klimawandel. Beide Entwicklungen hängen sogar eng zusammen: Die Zerstörung des ökologischen Gleichgewichts durch unseren Raubbau an der Natur und unseren ausbeuterischen Umgang mit Tieren hat sowohl den Klimawandel als auch ein drastisches Artensterben auf diesem Planeten in Gang gesetzt. Durch das Schwinden der biologischen Vielfalt steigt wiederum die Wahrscheinlichkeit von Virusmutationen und ihrer Übertragung vom Tier auf den Menschen.

Zudem treffen diese Viren wiederum auf Menschen, deren Organismen häufig durch ungesunde Lebensweise oder durch Umweltfaktoren wie Schadstoffe usw. ohnehin geschwächt sind, oder die unter unwürdigen Bedingungen leben müssen. Schon vor Corona stieg die Zahl psychischer und körperlicher Erkrankungen in unserer Gesellschaft stetig an – dies ist ein weiteres Symptom unserer von der Natur entfremdeten Lebensweise. Die hohe Mobilität der heutigen Zeit sowie unachtsames Verhalten tragen ihr Übriges zur Ausbreitung von Viren bei. So können leicht Pandemien entstehen.

Die Corona-Pandemie ist daher letztlich zum großen Teil eine Folge unseres eigenen unachtsamen, unheilsamen Handelns auf diesem Planeten. Wir sind ein entscheidender Teil des Problems. Um einen nachhaltigen Weg aus der globalen Krise zu finden, von der Corona nur ein Symptom ist, sollten wir also bei uns selbst ansetzen und unser eigenes Verhalten hinterfragen, anstatt nur oberflächlich Schadensbegrenzung zu betreiben und eine schnellstmögliche Rückkehr zum gewohnten Status quo anzustreben.





Ganz konkret weist uns Corona auf grundlegende Missstände unserer Gesellschaft hin.

Die Chance in der Krise

In jeder Krise liegt eine Chance, denn Krisen entstehen dann, wenn ein System mit Herausforderungen konfrontiert ist, die es mit den gewohnten Strukturen und Prozessen nicht mehr meistern kann. Dann hilft es wenig, an den alten Gewohnheiten festzuhalten, sondern es ist nötig, eine neue Perspektive einzunehmen, aus der heraus flexible, neue Lösungen gefunden werden können. Oftmals liegt im Problem schon der Schlüssel zur Lösung verborgen. Wir müssen nur bereit sein hinzuschauen.

Das Corona-Virus hält uns gewissermaßen einen Spiegel vor, in dem wir uns selbst erkennen können. Damit fungiert es praktisch als eine Art Entwicklungshelfer im Prozess der Bewusstwerdung, indem es uns auf grundlegende Probleme hinweist. Corona ist nicht das eigentliche Problem. Viren sind immer ein Teil der Natur gewesen, sie gehören zum globalen Ökosystem dazu. Doch die Natur ist aus dem Gleichgewicht geraten. Sie versucht, sich selbst zu helfen. Die unübersehbare Botschaft, die das Virus uns bringt, lautet offenbar: „Wacht auf, es geht um Leben und Tod!"

Ganz konkret weist uns Corona auf grundlegende Missstände unserer Gesellschaft hin, wie z. B. auf die unwürdigen Zustände in der Massentierhaltung und in den Schlachthöfen – auch für die dort tätigen Arbeitskräfte. Wir erkennen die Bedeutung der sogenannten systemrelevanten Berufe, welche endlich durch angemessene Bezahlung gewürdigt werden sollten. Wir sehen Defizite im Ausbau der digitalen Kommunikationsstrukturen u.v.m. Auch Themen wie häusliche Gewalt und soziale Isolation rücken in den Fokus. Nicht zuletzt erfahren wir die Verletzlichkeit unseres eigenen Lebens und die Tatsache unserer Sterblichkeit, die wir ansonsten so gern verdrängen.

Durch Corona werden grundlegende Wertekonflikte offensichtlich – allen voran der große Konflikt zwischen persönlicher Freiheit und sozialer Verantwortung bzw. Solidarität. Beides sind wichtige Werte, die wir für unsere Würde brauchen: Entscheidungs- und Handlungsfreiheit ebenso wie Verbundenheit, Solidarität und Mitgefühl. Doch wir neigen dazu, uns in dualistische Sichtweisen zu verrennen. Auf der einen Seite demonstrieren Menschen für ihre Freiheit, auf der anderen Seite versucht der Staat, seiner Aufgabe nachzukommen, für den Schutz des Gemeinwohls zu sorgen und Schadensbegrenzung zu betreiben. Dies scheint nach wie vor eine Gratwanderung zu sein, an der die Geister sich scheiden.





Die eigentliche Aufgabe besteht nicht im Kampf gegen ein Virus, sondern in einem globalen Bewusstseinswandel.

Impulse zur Selbsterkenntnis

Die Dualität unseres alltäglichen Lebens wird uns durch die Corona-Pandemie umso deutlicher klar. Corona hält uns unsere eigene Entfremdung und Widersprüchlichkeit vor Augen und gibt dadurch Impulse zur Selbsterkenntnis. In den Reaktionen der Menschen auf die Herausforderungen dieser Zeit können wir beispielsweise klar die Mechanismen des Egos beobachten, die sich zeigen, wenn Menschen sich bedroht fühlen. Denn die Situation ist bedrohlich, und wir haben verschiedene Möglichkeiten, mit Gefahrensituationen umzugehen. Unsere Psyche hat zahlreiche Bewältigungsmechanismen zur Verfügung, die sich etwa in der Konfrontation mit dem Tod beobachten lassen. Nach Elisabeth Kübler-Ross durchlaufen wir dabei gewöhnlich fünf Phasen: Verleugnen, Zorn, Verhandeln, Depression/Leid und schließlich Akzeptanz. Diese verschiedenen Reaktionen lassen sich zurzeit deutlich im kollektiven Verhalten beobachten.

Manche Menschen leugnen die Gefahr und wollen den Ernst der Lage nicht wahrhaben. Andere reagieren mit Wut und Rebellion, sie demonstrieren gegen die Einschränkungen im Wunsch nach Kontrolle oder erfinden auf ihrer Suche nach einem Sündenbock abstruse Verschwörungstheorien. So verständlich diese Bedürfnisse auch sind, die Herausforderung der Pandemie lässt sich nicht durch Wut und Trotz, Ignoranz oder Schuldzuweisungen abwehren, geschweige denn lösen. Die etwas vernünftigeren Menschen versuchen zu verhandeln, also Grenzen auszuloten und Regeln aufzustellen, wie wir die Situation am besten meistern können. Das ist durchaus wichtig, doch, wie wir sehen, bringt es wiederum andere Probleme mit sich und ist in der Dynamik des Geschehens meist nur von kurzfristigem Erfolg. Manche verfallen in Resignation oder Depression, ziehen sich aus Angst zurück und trauern um das, was vergangen ist und so wie gewohnt nicht mehr zurückkehren wird. Sie kämpfen vielleicht mit existenziellen Problemen, z. B. mit dem Verlust ihrer Arbeit oder dem Tod naher Angehöriger. Es ist gesund und wichtig, Tatsachen anzunehmen und über Verluste zu trauern, aber es ist auch wichtig, nicht in Depression zu versinken oder in Angst zu stagnieren. Das wäre nicht heilsam.

Wir sind keineswegs machtlos im Angesicht der Pandemie, aber mit den alten Strategien wie Verleugnung, Abwehr oder Rebellion und einem egozentrischen Denken kommen wir nicht weiter. Wir brauchen Offenheit und Flexibilität – im Herzen wie im Geist. Wir brauchen den Mut, neue Wege zu gehen und uns



von alten, destruktiven Gewohnheiten und Konzepten zu trennen. Wir brauchen die Bereitschaft, uns den Tatsachen zu stellen und aus dieser Einsicht heraus das Richtige zu tun.

Das heilsame Potenzial

Die Corona-Pandemie bringt uns im Grunde gerade das, was wir in der heutigen Zeit brauchen. Sie fördert Einkehr, Entschleunigung und eine Besinnung auf das Wesentliche. Sie hält uns dazu an, aus dem alltäglichen Hamsterrad auszusteigen und den Status quo zu hinterfragen. Sie regt Kreativität und Mitgefühl an, macht uns unsere Verletzlichkeit bewusster und fördert damit eine Neuorientierung und einen Wertewandel vom Profitstreben um jeden Preis zu Menschlichkeit, Solidarität und Gesundheit. Sie fördert Achtsamkeit im Umgang miteinander und eine Wertschätzung der „kleinen Dinge" sowie eine Besinnung auf unsere Menschenwürde, die wir im ewigen Streben nach Mehr oft verloren haben.

Dieser Verlust an Würde ist eigentlich das wahre Problem, an der unsere Welt leidet. Wir haben eine Welt erschaffen, in der Materialismus, Gier, Ausbeutung, Manipulation und Korruption, Hass, Hetze, Gewalt und Zerstörung an der Tagesordnung sind. All dies sind Symptome unserer Entfremdung – vom großen Ganzen sowie von uns selbst. In der Entfaltung unserer Würde liegt daher ein wesentlicher Schlüssel zur Heilung der eigentlichen, globalen Krise. Denn in einer Haltung der Würde achten wir die Weisheit der Schöpfung und leben in bewusster Verbundenheit mit der Natur, begegnen ihren Gaben und anderen Lebewesen mit Mitgefühl, Respekt und Dankbarkeit.

Corona hat sogar das Potenzial, unser Bewusstsein von Raum und Zeit selbst zu verändern und zu vertiefen. In räumlicher Hinsicht etwa können wir uns durch die Abstandsregeln und die soziale Distanzierung stärker auf die tiefere Verbundenheit allen Seins besinnen, die unabhängig von räumlicher Nähe oder technischen Kommunikationsmitteln jederzeit besteht. Schon allein die Tatsache, dass diese Herausforderung der Pandemie auf irgendeine Weise jeden Menschen betrifft, ist ein zutiefst verbindendes Element. Zudem hat die Quantenphysik durch die Entdeckung der Verschränkung gezeigt, dass energetische Verbindungen auch unabhängig von räumlichen Entfernungen existieren können. Das ist in einem entspannten, meditativen Gewahrsein bewusst erfahrbar. Wir alle sind systemisch und



In der Entfaltung unserer Würde liegt ein wesentlicher Schlüssel zur Heilung der eigentlichen, globalen Krise.



energetisch jederzeit eingebunden in den kosmischen „Organismus“ des Lebens, wie Zellen, die untrennbare Teile des großen Ganzen sind. Die sogenannte „Schumann-Frequenz“, die elementare Resonanzfrequenz der Erde (sie beträgt 7,83 Hz), entspricht zugleich der Frequenz unseres Gehirns in einem tief entspannten Zustand (zwischen Alpha- und Thetawellen). In diesem Gewahrsein fühlen wir uns mit dem ganzen Planeten und all seinen Geschöpfen verbunden. Die Illusion der Isolation endet.

Auch die Zeit relativiert sich, indem der Alltag zum Teil entschleunigt wird und wir andere Prioritäten setzen. Wenn ein Mensch sich über die eigene Sterblichkeit und die seiner Mitmenschen bewusster ist und den Tod nicht mehr verdrängt, wird er seine Lebenszeit bewusster nutzen. Die Beziehungen zu anderen Menschen können vor diesem Hintergrund ebenfalls eine neue Qualität erfahren, indem sie nicht mehr als Selbstverständlichkeiten betrachtet werden.

Dieses Bewusstsein fördert eine Besinnung auf das Wesentliche sehr, was schon ein Teil der Lösung wäre.

Die eigentliche Aufgabe

Der nötige Bewusstseinswandel geschieht trotz allem nicht von selbst, sondern ob und wie unbeschadet wir diese Herausforderung meistern können, hängt wesentlich davon ab, aus welcher Haltung heraus wir auf das Geschehen reagieren. Hier gibt es im Prinzip nur zwei Möglichkeiten: aus Angst oder aus Liebe.

Angst bewirkt die schon beschriebenen Muster der Abwehr, Verleugnung und Egozentrik. Sie hält uns im alten Bewusstsein gefangen, das uns erst in die Krise geführt hat. Aus dieser Sicht ist das Corona-Virus der Feind, den es zu bekämpfen gilt. Doch öffnen wir uns für die Schwingung der Liebe, ist ein völlig anderer Umgang mit der Krise und ihren Erscheinungsformen möglich. In diesem Bewusstsein öffnen sich Geist und Herz, wodurch ein tieferes Verständnis ermöglicht wird.

Dann können wir erkennen, dass alles ein sinnvolles Ganzes ist und dass wir selbst Teil des Problems sind. Aus der Haltung der Liebe kämpfen wir nicht gegen Bedrohungen aus Angst vor dem Tod, sondern wir achten und schützen das Leben und andere Wesen aus Liebe zum Leben selbst, aus Liebe zur Weisheit der Schöpfung, von der wir ein Teil sind. Das ist eine völlig neue Lebensqualität.

Wer in diesem Bewusstsein lebt, braucht keine Verhaltensregeln mehr. Er wird aus der Weisheit des Herzens heraus das Richtige tun. Liebe überschreitet die engen Grenzen des Egos, sie erweitert unseren Horizont enorm, und sie achtet jeden Menschen, jedes Geschöpf auf Erden. Genau diese Besinnung auf die essenzielle Freiheit und Liebe unseres Wesens brauchen wir jetzt, um wahre Menschlichkeit und Würde zu entfalten und die Krise zu heilen. Dazu ist es zunächst wichtig, uns selbst zu heilen.

Die eigentliche Aufgabe besteht also nicht im Kampf gegen ein Virus, sondern in einem globalen Bewusstseinswandel, um zu einer heilsamen, nachhaltigen und damit erst wirklich menschenwürdigen Lebensform auf diesem Planeten zu finden. Es ist mehr denn je an der Zeit, global zu denken und lokal zu handeln. Jeder Einzelne ist wichtig, jeder trägt einen Teil der Verantwortung. Wir sind ein Teil des Systems und damit auch ein Teil des Problems. Daher müssen wir ein Teil der Lösung sein. Um die Natur dabei zu unterstützen, ihr Gleichgewicht wiederzufinden, und die Krise zu heilen, sollten wir Menschen ebenfalls zu einem natürlichen Gleichgewicht und einer heilsamen Lebensweise zurückfinden. Denn Gesundheit ist letztlich nichts anderes als ein Zustand von natürlichem Gleichgewicht – im Großen wie im Kleinen. Der Schlüssel zu diesem Gleichgewicht liegt in der Entfaltung unserer Würde.

Ein Leben in Würde ist zugleich für uns selbst die beste Gesundheitsprophylaxe. Denn in diesem Bewusstsein würdigen wir das Leben selbst, einschließlich unseres eigenen, und orientieren uns am Wesentlichen. Also werden wir uns z. B. so ernähren, dass es uns und dem großen Ganzen nicht schadet, werden die „kleinen Dinge" achten und eine Haltung der Dankbarkeit entwickeln. Diese Geisteshaltung führt nicht nur zu größerer Zufriedenheit und innerem Frieden, sondern sie stärkt unsere Gesundheit, unser ganzheitliches Wohlbefinden und auch unser Immunsystem!

An diesem Bewusstseinswandel kommen wir letztlich nicht vorbei, er ist eine nötige Stufe unserer Evolution. Selbst, wenn wir es schaffen, das Corona-Virus zu „besiegen", wird die globale Krise weitergehen und neue, heftigere Symptome entwickeln. Um die eigentliche Krankheit wirklich zu heilen, genügt es nicht, die Symptome zu unterdrücken. Es ist nötig, das Problem an der Wurzel zu packen und uns auf das zu besinnen, was wir verloren haben: unsere Menschlichkeit.

Jeder Einzelne ist wichtig, jeder trägt einen Teil der Verantwortung.



Information & Inspiration

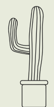
Sandra Schneider: Die Metaphysik der Würde (Amazon KDP, 2020)

Don Edward Beck, Christopher C. Cowan: Spiral Dynamics. Leadership, Werte und Wandel (J. Kamphausen, 2017)

Kitty O'Meara: Und die Menschen blieben zu Hause (Goldblatt Verlag, 2020)

Sandra Schneider
hat Informatik, Psychologie und Philosophie studiert und ist seit 2008 Diplom-Psychologin. Sie beschäftigte sich intensiv mit Spiritualität und Transpersonaler Psychologie und absolvierte diverse Fortbildungen. Seit 20 Jahren praktiziert sie Yoga und Meditation. In ihren Büchern möchte sie zu einem Bewusstseinswandel und zu einem neuen Menschenbild beitragen.

Fotos: S. 12 Joanna Nix Walkup, S. 14 (re.) Artem Maltsev, S. 15 (li.) Vitaliy Rigalovsky, S. 15 (re.) Melody Descoubes; all on Unsplash



Kostenlose Probe Soli-Öl erhältlich direkt vom Hersteller gegen Einsendung dieses Original-Coupons

Soliform

Naturreine ätherische Öle

sind das flüssige Gold der Pflanzen – sie konzentrieren in sich die Kraft der Sonne, des Lichts und der Natur.

Diese Kraft wird gebündelt in einer altbewährten Mischung der wertvollsten naturreinen ätherischen Öle: Soli-Chlorophyll-Öl S 21.

Vor über 80 Jahren schon entwickelte der Heilkundige Erich Reinecke diese wirkungsvolle Kräuterölmischung, die Selbstheilungskräfte anregt und entspannend und ausgleichend auf den ganzen Organismus wirkt. Energiebahnen werden geöffnet, energetische Blockaden gelöst. Damit wird das Öl zu einem unverzichtbaren Begleiter bei inneren und äußeren Verspannungen. Es lockert und löst von innen heraus und intensiviert Massage-Behandlungen.



Soli-Chlorophyll-Öl S 21 ist erhältlich in jeder Apotheke unter der **Pharma-Zentral-Nummer (PZN) 07364099**

Soli-Chlorophyll-Öl S 21



Stärken Sie Ihre Vitalkräfte, indem Sie jeden Morgen einen Tropfen Soli-Chlorphyll-Öl S 21 in Ihren Händen verreiben und das Öl in 10 bewussten Atemzügen direkt aus Ihren Händen tief einatmen.

Das Soli-Öl ist durch seine engergetische Wirkung ein wertvoller Begleiter durch den ganzen Tag und bei vielen Unpässlichkeiten des Alltags wie Verspannung, Erschöpfung, Konzentrationsschwäche oder Erkältungsgefahr. Man kann es einreiben, einatmen, als Badezusatz und Saunaaufguss verwenden oder auch im Raum verdampfen.

Sitzende Tätigkeiten und Computer-Arbeit führen bei immer mehr Menschen zu Verspannungen von Schultern, Nacken und Rücken. Eine ausgleichende Gymnastik ist wichtig. Zusätzlich kann Soli-Chlorophyll-Öl S 21 die betroffene Muskulatur durch seine Tiefenwirkung erfrischen, lockern und beleben.

Massieren Sie das Öl mehrmals täglich sanft ein und, wenn möglich, halten Sie die betroffenen Stellen anschließend warm. Besonders effektiv ist die regelmäßige Anwendung vor dem Schlafengehen, weil die Bettwärme die Wirkung des Öls intensiviert.

Bei Erschöpfung und Konzentrationsproblemen können Sie Ihre Lebensgeister wieder wecken, indem Sie sich Stirn, Schläfen und Nacken mit Soli-Chlorophyll-Öl S 21 einreiben.

Gönnen Sie sich Verschnaufpausen, in denen Sie Körper, Geist und Seele z. B. mit Meditation oder Yoga wieder zueinander führen. Soli-Chlorophyll-Öl S 21 unterstützt Sie dabei, indem es Energien leichter fließen lässt. Verdampfen Sie dazu das Öl im Raum oder geben Sie einen Tropfen auf Stirn und Brust.

Viel Freude und Entspannung mit dieser wundervollen Kräuterölmischung wünscht Ihnen

Karin Ziegler
SOLIFORM Erich Reinecke GmbH
Oberstr. 73 a
45134 Essen
Tel.: 0049-(0)201-473626
www.soliform.de
info@soliform.de



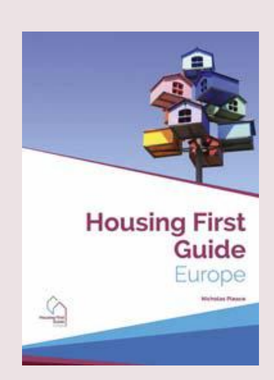


RUSSINNEN IN MEHR BERUFEN ERLAUBT

Seit Jahresanfang dürfen Frauen in Russland viele Berufe ergreifen, die Männern vorbehalten waren. Nach dem neuen Arbeitsrecht können sie z. B. Schiffskapitänin werden, U-Bahnen und Lastwagen steuern oder auch als Holzfällerin arbeiten. Bislang waren ihnen mehr als 450 Berufe verwehrt, durch die Reform wurde der Index auf 100 gekürzt; weiterhin für Frauen verboten sind etwa das Reparieren von Flugzeugmotoren und die Arbeit am Stahlhochofen.

NEUER ANSATZ BEI OBDACHLOSENHILFE

Finnland geht mit dem „Housing First"-Modell der *Y-Foundation* neue Wege in der Obdachlosenhilfe: Statt zu warten, bis die betroffene Person ihr Leben wieder auf Kurs bringt, und ihr dann erst Wohnraum zur Verfügung zu stellen, besorgt die *Y-Foundation* für sie als Erstes bezahlbaren Wohnraum. Das „Housing First"-Programm wird seit 2007 von der finnischen Regierung gefördert, um Wohnungen zu bauen oder zu kaufen. Die Bewohner haben die Miete selbst zu bezahlen und werden bei Problemen von Sozialarbeitern betreut. Info: *housingfirsteurope.eu* || *ysaatio.fi*

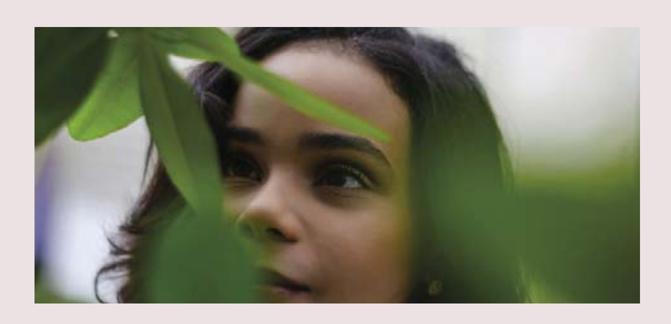




BUBER-ROSENZWEIG-MEDAILLE FÜR CHRISTIAN STÜCKL

Die Buber-Rosenzweig-Medaille 2021 geht an den Regisseur der Oberammergauer Passionsspiele Christian Stückl. Damit zeichnet der Deutsche Koordinierungsrat der Gesellschaften für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit ihn für sein „leidenschaftliches Engagement gegen christlichen Antijudaismus und Rassismus" aus. Stückl habe sich von Anfang an dem Vorwurf des christlichen Antijudaismus gestellt und mit Geduld und Ausdauer die Aufführung entsprechend überarbeitet. „Der interreligiöse Dialog ist ihm ein Herzensanliegen." Die Verleihung findet bei der feierlichen Eröffnung der *Woche der Brüderlichkeit* am 7. März 2021 statt.

DOMINIKANISCHE REPUBLIK VERBIETET KINDEREHEN



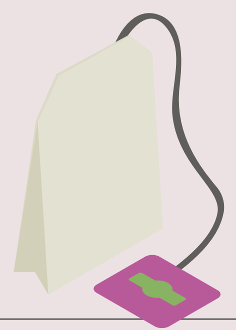
Das Parlament der Dominikanischen Republik (in der Karibik) hat eine Gesetzesänderung auf den Weg gebracht, die vor allem Mädchen vor Kinderehen schützen soll. Bislang lag das Mindestalter zum Heiraten bei 15 Jahren, nach dem neuen Gesetz wird es auf 18 angehoben. Die endgültige Verabschiedung der Neuregelung steht noch aus.

MITMACHEN: BODENFORSCHUNG MIT TEEBEUTELN



Teebeutel einbuddeln, nach 3 Monaten wieder ausgraben und wiegen: Für die Aktion **Expedition Erdreich** sind Citizen Scientists (Bürgerforschende) gefragt, zusammen mit dem Helmholtz-Zentrum für Umweltforschung in Halle den Bodenzustand in Deutschland zu messen. Interessierte können sich von April bis September 2021 für die Initiative des Bundesministeriums für Bildung und Forschung registrieren und das kostenlose Aktions-Kit anfordern. Neben dem Versuch mit dem genormten Teebeutel führen die Teilnehmenden weitere Tests durch, um Bodeneigenschaften wie pH-Wert oder Bodenart zu untersuchen. Info: *expedition-erdreich.de*

(Foto © BMBF / Expedition Erdreich)



NATURSCHUTZ-PROJEKTE AUF GONATURE



Wer sich für den Naturschutz vor seiner Haustür engagieren möchte, findet auf dem neuen Online-Portal *GoNature* mehr als 1000 Initiativen bundesweit zum Mitmachen – auch unter Corona-Auflagen. Die ehrenamtlich getragenen Initiativen und Projekte aus dem Natur- und Artenschutz richten sich gezielt an junge Menschen und Familien. Ob Clean-up, Seniorengarten oder Zero Waste – die Bandbreite reicht vom regelmäßigen Engagement, das auch digital gestaltet sein kann, bis zu spontanen Arbeitseinsätzen in der Region. Info: ***GoNature.de***

JAPANER ENTWICKELN SATELLITEN AUS HOLZ

Weltraumschrott von Raketen und Satelliten wird zu einem immer größeren Problem, weil die unterschiedlich großen Metallteile die Erde wie Geschosse umkreisen und bei einer Kollision mit Satelliten oder der ISS großen Schaden anrichten können. Deshalb hat die ESA für 2025 das Projekt *ClearSpace-1* zur Beseitigung von Weltraummüll lanciert. Derzeit entwickeln Wissenschaftler von der Universität Kyoto zusammen mit dem Astronauten/Ingenieur Takao Doi und dem Holzverarbeiter Sumitomo Forestry einen Satelliten aus Holz, der beim Wiedereintritt in die Erdatmosphäre nahezu rückstandslos verglühen und keine gefährlichen Substanzen freisetzen soll.



DU BIST STÄRKER, ALS DU GLAUBST!

Von Karima Stockmann

LEBEN HEISST VERÄNDERUNG, WANDEL UND WACHSTUM. HERAUSFORDERNDE LEBENSUMSTÄNDE BIETEN DIE CHANCE, UNSER WAHRES SEIN KENNENZULERNEN UND ZU ENTFALTEN. GEBEN WIR DIE ILLUSION DER KONTROLLE AUF UND VERTRAUEN WIR DER INNEREN STÄRKE, DIE JEDEM VON UNS INNEWOHNT.

> DU WIRST GLÜCKLICH SEIN, SPRACH DAS LEBEN, ABER ZUERST WERDE ICH DICH STARK MACHEN.

Leichtigkeit und Lebensfreude – ist es nicht das, was sich jeder Mensch wünscht? Sich seines Lebens zu erfreuen. Mit einem breiten Grinsen im Gesicht morgens aus dem Bett zu steigen und mit einem wundervollen Gefühl der Zufriedenheit am Ende des Tages einzuschlafen. Unbeschwert. Federleicht.

Für viele von uns bedeutet der Alltag alles andere. Sorgen und vielerlei Verpflichtungen ziehen an uns. Sich davon befreien zu wollen, ist sicher wünschenswert. Doch ist es auch realistisch? Vor allem: Ist es nötig?

Die Welt da draußen macht uns vor, es sei so. Unzählige „lächelnde" Beiträge in den sozialen Netzwerken vermitteln den Anschein, dass irgendetwas nicht mit uns stimmt, wenn wir uns nicht jeden Morgen motiviert daran machen, unsere Ziele zu erreichen, wenn wir nicht in jedem Scheitern sofort etwas Gutes sehen.

Doch nachhaltig glücklich ist nur, wer sich vom Druck befreit, immer

glücklich sein zu müssen, wer sich die Zeit nimmt, auch mal mies drauf zu sein, einen Verlust zu bedauern, statt die Enttäuschung darüber direkt wegdrücken zu wollen.

Es ist an der Zeit, unsere vermeintlichen Schwächen und Ängste liebevoll in den Arm zu nehmen, mutig all unsere Gefühle willkommen zu heißen und dabei auf unsere eigene Stärke zu vertrauen – eine Stärke, die uns auch wieder aus herausfordernden Umständen befreien wird, wenn die Zeit dafür reif ist. Auch wenn wir sie nicht immer deutlich spüren, wir besitzen eine innere Kraft, die uns ermöglichen wird, wieder herzlich zu lachen, bedingungslos zu lieben, vertrauensvoll zu leben.

ZUVERSICHT IN STÜRMISCHEN ZEITEN

Ich weiß selbst nur zu gut, wie sehr der Glaube an die eigene innere Stärke auf die Zerreißprobe gestellt wird, wenn das Leben durch kleine oder große Herausforderungen so richtig stürmisch wird. Wenn wir uns am liebsten irgendwo verkriechen und den Sturm einfach aussitzen wollen, so lange, bis die Sonne wieder scheint.

Das erste Mal fand ich mich selbst in solch einem Versteck wieder, als ich mit 17 Jahren die Diagnose „Diabetes mellitus Typ 1 – insulinpflichtig, unheilbar" erhielt. Von einem Tag auf den anderen war meine jugendliche Leichtigkeit verschwunden. Meine Gedanken kreisten plötzlich um Zukunftsängste und die tägliche Frage nach dem Warum.

Heute kenne ich die Antwort darauf. Heute weiß ich, dass gerade dieses einschneidende Erlebnis mir die Möglichkeit schenkte, mich zu wandeln, zu wachsen und mein Leben heute immer selbstbestimmter nach meinen Bedürfnissen auszurichten.

VON DER RAUPE ZUM SCHMETTERLING

Manchmal beschneiden uns Ereignisse auf den ersten Blick in unserer Freiheit und wir fühlen uns wie eine Raupe, eingezwängt in einen Kokon. Richtig ausweglos kann es uns vorkommen. Wir haben nicht den blassesten Schimmer, wie wir da wieder herauskommen sollen, wie es wieder besser werden soll.

Auch eine verpuppte Raupe in ihrem Kokon hat keinen Lehrmeister an ihrer Seite, der ihr erklärt, was nun zu tun ist und was da gerade mit ihr passiert. Und doch weiß sie zum rechten Zeitpunkt, was zu tun ist. Es geschieht, was geschehen soll …

Denn ihr Körper besteht aus sogenannten Imagozellen. Zellen, die sich durch das Wunder der Metamorphose zu etwas völlig Neuem zusammensetzen können – von der kleinen Raupe zum fröhlich flatternden Schmetterling. Doch dies geschieht nicht über Nacht. Es ist ein Prozess, der das Vertrauen darin erfordert, dass dieser vermeintliche Rückschritt – von der Raupe zur unbeweglichen Puppe – einen bestimmten Zweck erfüllt.

Die Zeit im engen Kokon lässt die Raupe zu ihrer wahren Natur finden – ist es bei uns nicht oft genauso?

Auch ich steckte über Wochen und Monate hinweg in meinem Kokon fest und glaubte, dass ich erst wieder richtig frei sein würde, wenn meine Krankheit geheilt werden könnte – wenn tägliches Blutzuckermessen und Insulinspritzen, schweißtreibende Unterzuckerungen und ermüdende Überzuckerungen der Vergangenheit angehören würden, wenn die Angst vor der Zukunft und die Wehmut über die Vergangenheit ein Ende haben würden.

MANCHMAL HABEN WIR DIE KRAFT, „JA" ZUM LEBEN ZU SAGEN. DANN KEHRT RUHE IN UNS EIN UND MACHT UNS GANZ.
(Ralph Waldo Emerson)





EIN VOGEL HAT NIEMALS ANGST DAVOR, DASS DER AST UNTER IHM BRICHT. NICHT, WEIL ER DEM AST VERTRAUT, SONDERN SEINEN EIGENEN FLÜGELN.

Doch gerade in diesen herausfordernden Zeiten, in denen es enger und enger in meinem Kokon wurde, passierte etwas Magisches: Mir wurde bewusst, dass das tägliche „Training" mit diesem neuen Wegbegleiter mein Leben auch bereicherte: mit Achtsamkeit, Klarheit, Dankbarkeit und Lebensmut, mit Fähigkeiten und Sichtweisen, die es mir ermöglichten, mich aus eigener Kraft aus meinem Kokon zu befreien, um als bunter Schmetterling mein Leben aus einer völlig neuen Perspektive zu erkunden.

Seitdem tanze ich von Blume zu Blume durchs Leben, harre aus, wenn mich verregnete Tage einbremsen, und weiß dabei stets, dass nach jedem Sturm auch wieder friedliche Ruhe einkehren wird. Denn das Wetter ist facettenreich und unbeständig – das Leben auch!

IM WANDEL DER ZEIT

Wie sagte Heraklit schon vor über 2.500 Jahren treffend: Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung.

Das Leben wird bestimmt von Veränderungen – die einen lösen Vorfreude in uns aus, die anderen schüchtern uns ein. Unsere persönliche Reaktion auf die verschiedenen Veränderungsprozesse kann uns Wohlbefinden wie Unbehagen bescheren.

Eine der wichtigsten Grundzutaten des Glücks ist sicherlich, Veränderungen mit Akzeptanz und Vertrauen gegenüberzutreten. Dieses Urvertrauen wird jedoch oft durch die



Karima Stockmann, Du bist stärker, als du glaubst!, Dein Mutmachbuch für die großen und kleinen Herausforderungen des Lebens, 144 S. ISBN 978-3848524778, Groh-Verlag 2021, Euro 15,-

Herausforderungen des Lebens in seiner Tiefe erschüttert. Wir tun uns zunächst schwer, daran zu glauben, dass irgendwann wieder Leichtigkeit und Unbeschwertheit unseren Alltag bestimmen werden. Und doch es ist möglich, diese Balance wiederherzustellen. Wir können es schaffen, denn wir sind stärker, als wir glauben!

Jeder von uns ist – so wie der Schmetterling – ein Verwandlungskünstler. Wir haben die Fähigkeit, uns immer wieder selbst zu verändern. Das ist es, was Lebewesen seit Anbeginn der Zeit tun, um stetig weiter zu wachsen, um neue Perspektiven, Wege und Lösungen zu erkennen, um individuelle Fähigkeiten und Stärken zu entwickeln.

Wir unterstützen diese Metamorphose, wenn wir beginnen, Frieden zu schließen – mit unseren herausfordernden Emotionen, mit unseren vermeintlichen Schwächen, mit unserer ganz persönlichen, einzigartigen Lebensgeschichte.

EMOTIONEN – WERTVOLLE BOTSCHAFTER

Freude und Traurigkeit, Vertrauen und Angst, Bewunderung und Neid, Verbundenheit und Ablehnung, Gelassenheit und Wut – so, wie der Schmetterling seine Flügel auf und nieder schlägt, um zu fliegen, verhält es sich auch mit dem Auf und Ab unserer Emotionen. Sie ergänzen sich gegenseitig und machen den Flug durchs Leben erst möglich. Mit jedem weiteren Flügelschlag trainieren sie unsere „Gefühlsmuskeln", stärken unsere emotionale Kraft.

Würden wir tagein, tagaus nur glückliche Momente erleben, wäre das Glück als solches nicht so deutlich erkennbar für uns. Gäbe es die Dunkelheit der Nacht nicht, könnten wir uns nicht am Tageslicht erfreuen, an Sonnenaufgängen wie an Sonnenuntergängen. Gäbe es keinen Regen, wäre das Farbenspiel des Regenbogens nicht möglich. Dieses kleine Wunder geschieht nur, weil Sonne und Regen nebeneinander bestehen dürfen.

Unsere Emotionsvielfalt macht uns menschlich, das Leben lebendig…

UND JEDE EMOTION IST OKAY!

Es ist okay, sich zu ärgern, dass etwas nicht geklappt hat, obwohl man so vieles anderes in seinem Leben hat, für das man gerade dankbar sein könnte.

Es ist okay, freudvoll das freche Eichhörnchen zu bestaunen, obwohl man eben noch über den Verlust seines Haustieres weinte.

Es ist okay, sich ängstlich zu fühlen, obwohl die Vernunft sagt, dass nichts passieren kann.

Emotionen brauchen keine Entschuldigung oder Rechtfertigung. Sie sind Ausdruck unserer Innenwelt. Sie sind Botschafter, die uns auf etwas hinweisen möchten, weil wir es sonst im Trubel des Alltags vielleicht nicht bemerken würden.

So, wie ein körperlicher Schmerz an den Füßen uns zeigen möchte, dass der Körper eine Pause benötigt, möchten uns auch Emotionen zu einer Handlung motivieren – vielleicht eine nötige Veränderung in unserem Leben, eine Kursanpassung oder eine Pause zum Krafttanken und „Verdauen" des Erlebten?

Oft weisen uns Emotionen auf eine Art Lücke in unserem Leben hin, zwischen dem, was ist, und dem, was „sein soll", z. B. ein Bedürfnis, das aktuell zu kurz kommt, wie das Bedürfnis nach Kreativität, Nähe, Sinn, Freiheit oder Wertschätzung.

Es ist nicht verwunderlich, wenn wir uns lieber auf eine angenehme Emotion konzentrieren wollen. Ein Großteil der Menschen möchte unangenehme Emotionen schnell wieder loswerden, anstatt sie zu fühlen. Dadurch baut sich jedoch ein Widerstand auf, der Kraft kostet – deutlich mehr Kraft als die Emotion an sich.

Dies gleicht dem Versuch, einen Wasserball unter Wasser zu drücken – auf die Dauer anstrengend und meistens nicht lange von Erfolg gekrönt. Der Ball strebt immer wieder Richtung Wasseroberfläche, so sehr wir auch darum kämpfen, ihn vollständig unter Wasser zu drücken.

Auch unsere Emotionen zu unterdrücken, ermüdet mit der Zeit. Lassen wir es jedoch zu, eine unangenehme Emotion wahrzunehmen, kann sie irgendwann weiterziehen. Wir haben dann sprichwörtlich die Hände frei, um in eine Richtung unserer Wahl zu schwimmen. Der Wasserball ist vielleicht noch eine Zeit lang sichtbar, unsere Emotion immer noch da, doch der Kampf dagegen bindet nicht mehr unsere Lebenskraft.

Also, trauen wir uns mutig hinzufühlen, achtsam wahrzunehmen und der kraftvollen Botschaft unserer Emotionen zu lauschen. Sie sind unsere menschlichen Superkräfte. Sie sind mal leise, mal laut, mal bremsen sie uns aus, mal motivieren sie uns, mal kitzeln sie im Bauch, mal schmerzen sie das Herz.

JEDE EMOTION IST WERTVOLL UND „RICHTIG" – SO WIE DU AUCH!



Karima Stockmann macht Mut und Lebensfreude mit Büchern, Vorträgen und Workshops.
www.karima-stockmann.info
@karima.stockmann_lebensfreude

TINA TURNER: „Der Buddhismus hat mir das Leben gerettet.“

Von Tina Engler



Weltstar Tina Turner (81) ist eine der erfolgreichsten Sängerinnen aller Zeiten. Aber ihr Leben verlief nicht immer nur glatt und glanzvoll. Sie musste auch viele dunkle Täler durchqueren und fand doch mit Hilfe der buddhistischen Praxis zurück ins Licht. Gerade erschien ihr Buch „Happiness".

„Vor meinen Abendgebeten mache ich gerne einen Spaziergang durch den Garten" (Foto: Xaver Walser/Taro Gold)

An meine erste Begegnung mit Tina Turner erinnere ich mich, als wäre es gestern gewesen, obgleich diese schon in den neunziger Jahren stattfand. Es war bei einer Fernsehaufzeichnung in Köln. Damals arbeitete ich noch bei einer Tonträgerfirma und betreute vor Ort einen unserer Künstler. Ich traf die Sängerin „backstage", wo sie sich gerade auf ihren Auftritt vorbereitete. Ihre positive Energie war sofort spürbar. Eine unglaubliche Leuchtkraft ging von ihr aus, der sich keiner entziehen konnte. Mit ihrer Herzenswärme erfüllte sie den ganzen Raum, was auf magische Weise alle Anwesenden zu berühren schien. Es herrschte eine friedliche und liebevolle Atmosphäre und das inmitten des stressigen Ablaufplans, den eine eng getaktete TV-Sendung mit internationaler Prominenz so mit sich bringt. Auf eine sehr lebendige Art wirkte sie so ruhig und gelassen, wie ich es selten zuvor bei einem Menschen erlebt hatte.

Ich war neugierig und fragte sie nach ihrem Geheimnis. Ihre Antwort im rauchigen singenden Flüsterton warf bei mir zunächst weitere Fragen auf: *„Nam Myoho Renge Kyo."* Die Erklärung dazu kam sofort: „Es ist ein buddhistisches Mantra und bedeutet wörtlich übersetzt so viel wie ‚die Hingabe an das mystische Gesetz des Lotus-Sutra, was zu großer Erleuchtung führen kann'. Es verhilft dir zu Klarheit. Sobald du dich und die Dinge klar siehst, wird auch dein Weg klar erkennbar. Ich chante diese wunderbar kraftvollen Worte wieder und wieder und bin seit vielen Jahren bekennende Buddhistin. Mein Glaube schenkt mir Hoffnung, Zuversicht und Glück, ganz gleich, was um mich herum in meinem Leben passiert."

Jetzt, über 25 Jahre später, halte ich ihr neues Buch in den Händen: „Happiness – Mein spiritueller Weg". Dort beschreibt sie anschaulich auch die Meditationspraxis, von der sie mir damals so begeistert erzählte: die Kraft des Chantens, einer vokalen Übung, bestehend aus dem wiederholten Sprechen oder Singen, wie eben jenes Mantras *Nam-Myoho-Renge-Kyo.* Sie lässt uns teilhaben an ihrer wunderbaren Reise zu sich selbst. Getragen von einem tiefen Glauben an das Glück und einer inneren Stärke, die sie ihren ganz eigenen Weg beschreiten lässt.

DAS BRÜLLEN DER LÖWIN

„Während ich in den vergangenen zehn Jahren mit so vielen gesundheitlichen Problemen konfrontiert war – zuerst der Schlaganfall, dann Darmkrebs, Nierenversagen und mehr –, hat sich der unschätzbare Wert meiner langen Praxis erwiesen", schreibt die Sängerin. „Keines dieser Probleme hat mich erschüttert, zumindest nicht lange. Ich habe meine ganze Widerstandskraft aufgeboten. Und ich weiß, dass meine Fähigkeit, den Heilungsprozess gut zu durchlaufen, ebenfalls durch meine regelmäßige spirituelle Praxis entstanden ist."

Wenn sie wieder mal gesundheitlich abbaute und endlos erscheinende Krankenhausaufenthalte und Operationen über sich



Zwischen medizinischen Behandlungen im Tonstudio für die Aufnahmen von „Awakening Beyond“ 2017 (Foto: Xaver Walser/ Urs Gantner)

„Mein Glaube schenkt mir Hoffnung, Zuversicht und Glück, ganz gleich, was um mich herum in meinem Leben passiert.“

ergehen lassen musste, so dachte sie immer wieder an dieses kraftvolle Mantra von Nichiren, das ihr – der von Medien oftmals titulierten „Queen of Rock‘n Soul“ – die Stärke gibt, allem Unheil zu trotzen: „Nam-Myoho-Renge-Kyo ist wie das Brüllen eines Löwen. Welche Krankheit kann da noch ein Hindernis sein?“ Für sie war es auch in diesen besonders herausfordernden Zeiten immer ein Mutmacher – und das ist es bis heute. „Ich habe meine innere Löwin beschworen und gebrüllt.“

Das Lotus-Sutra-Gebet enthält die Botschaft, dass allen Menschen die Buddhaschaft innewohnt und jeder schon zu Lebzeiten die Erleuchtung erreichen könne, nicht erst in einer der nächsten Wiedergeburten. „Glauben bedeutet für mich, das Potenzial unseres wertvollen Lebens zu schätzen und zu entfalten.“ Ihr tiefes spirituelles Bewusstsein und das Chanten haben sie immer wieder aus Notsituationen gerettet – und auf praktischer Ebene war es ihr Ehemann, der Kölner Musikproduzent Erwin Bach (64), der ihr 2017 eine Niere spendete.

Irgendwann gelang es ihr, alle gesundheitlichen Probleme zu überwinden, so wie auch jede andere Herausforderung zuvor. „Ich bin zur Ärztin meiner Seele geworden“, beschreibt sie es in ihrem Buch. Sie sah in ihrem Passionsweg durch die Krankenhäuser eine Prüfung. Ihr Glaube an Karma, das uns so lange immer wieder alte Muster wiederholen lässt, bis wir aus ihnen gelernt haben, hilft ihr dabei.

Es liegt an uns, wie wir Widrigkeiten wahrnehmen und was wir daraus machen.

MUSIKALISCHE AUSNAHME-KÜNSTLERIN

Doch wie schafft man es, diese innere Löwin zu befreien, wenn einen das Leben oftmals in die Knie gezwungen hat, und nach Niederlagen und schweren Krisen immer wieder aufzustehen, sich nicht beirren zu lassen und nie den Mut zu verlieren, ganz gleich, was geschieht? Weltstar Tina Turner war schon immer eine Überlebenskünstlerin. Seit vielen Jahrzehnten feiert die Sängerin internationale Erfolge. Über 200 Millionen verkaufte Tonträger und acht Grammys sprechen für sich. Vom Aschenputtel zum Superstar, dieses Märchen wurde für sie wahr. Vom Chormädchen im Kirchenchor schaffte sie es auf die größten Bühnen dieser Welt: 1988 sang sie im Maracanã-Stadion in Rio de Janeiro vor 188 000 Zuschauern. Sie begeistert die Massen.

2009 startete Turner gemeinsam mit der Yogalehrerin und Musiktherapeutin Regula Curti (64) und der tibetischen Musikerin Dechen Shak-Dagsay das spirituelle Musikprojekt „Beyond", ein interreligiöses Musikalbum, dessen komplette Erlöse Hilfsprojekten zugutekommen (siehe VISIONEN Juni 2019). Mit der Neuversion ihres Klassikers aus den frühen achtziger Jahren, „What's love got to do with it", gemeinsam mit dem norwegischen Musikproduzenten Kygo, gelang ihr gerade vor kurzem wieder der Sprung in die Top Ten der internationalen Charts – und das mit zu dem Zeitpunkt stolzen 80 Jahren. Trotz oder vielleicht sogar wegen der Schicksalsschläge ist die Ausnahmekünstlerin immer noch da – und glücklicher als je zuvor.

IHR WEG

Ihr bewegtes und intensives Leben kannte nicht nur Höhen, sondern auch große Tiefen, eine abhängige Beziehung, die sie fast das Leben kostete, schwere Krankheiten, Karriereeinbrüche, wirtschaftliche Probleme. Oft hatte sie das Gefühl, es geht nicht weiter, und hat es doch immer wieder geschafft, positiv nach vorne zu schauen.

Sie hat früher viel Gewalt erlebt, erst als Kind in ihrem Elternhaus in Nutbush City in Tennessee, dem sie einen ihrer größten Hits, „Nutbush City Limits" widmete und wo sie am 27. November 1939 als Anna Mae Bullock auf die Welt kam, dann später in ihrer Ehe mit dem Gitarristen Ike Turner, mit dem sie als „Ike & Tina Turner" Weltruhm erlangte, aber der sie zudem im Drogenrausch mehrfach krankenhausreif schlug, bis sie sich endlich 1976, nach elf Jahren, aus der ungesunden abhängigen Beziehung lösen konnte. Der Rassismus, der ihr schon zur Kindheit im Süden der USA und auch später immer wieder als schwarzer Sängerin begegnete, hat sie Zeit ihres Lebens geprägt und ihr umso mehr eine eiserne Disziplin gelehrt, musste sie doch besser sein als die Anderen, mehr Leistung bringen, um ganz vorn mit dabei zu sein. Diese Beständigkeit, eine positive Selbstwahrnehmung, der Glaube an das Gute und ein gewisses Urvertrauen sind wesentliche Teile ihres Erfolgsgeheimnisses, die ihr geholfen haben, Brüche in ihrem Leben auf ihre ganz eigene Art zu meistern und an ihnen zu wachsen.

Unterstützt hat sie dabei, neben ihrem Ehemann, der schon seit Beginn der achtziger Jahre stets an ihrer Seite ist, vor allem auch ihr langer spiritueller Weg. Seit fast 50 Jahren ist die in Küsnacht am Zürichsee in der Schweiz lebende gebürtige Amerikanerin, praktizierende Buddhistin. Sie chantet nach wie vor jeden Tag „Nam-Myoho-Renge-Kyo" und andere buddhistische Gebete; es ist ein wichtiger Bestandteil ihres Alltags, weit mehr als nur ein Ritual. „Es ist schier unglaublich, wie sehr sich mein Leben von dem Zeitpunkt an, als ich diese Worte zum ersten Male hörte, gewandelt hat", so die Sängerin. „Wenn ich diese Reise nicht selbst unternommen hätte, würde sie mir vielleicht wie ein Märchen vorkommen", so weiter. Für sie ist „der Glaube ein Gewahrsein unseres wahren Selbst, der in sich das Verständnis trägt, dass die unendliche Würde des Universums und die Essenz unseres Lebens ein und dasselbe sind".

Es ist ihr gelungen, alle Probleme zu überwinden, doch dabei nie ihr Strahlen zu verlieren. Akzeptanz der Situation, des Ist-Zustands, ist sicher ein wichtiger Schlüssel dabei. Annehmen, was ist. Da war tief in ihr die Erkenntnis, dass vieles nicht änderbar ist, aber die Art und Weise, wie sie damit umgeht, die Richtung verändern kann.

Den Buddhismus und das Chanten lernte die Künstlerin bereits in den 1970er Jahren durch ihren Tontechniker kennen. Zur damaligen Zeit war sie mit den Nerven



Tina Turner 1982 beim Friedensfestival des Soka Gakkai International, „bei dem ich gelobte, mit meiner Musik immer Hoffnung zu verbreiten“. (Foto: Carol Holladay)



Tina Turner 1993 bei der Verleihung des Essence Award (Foto: Carol Holladay)

"Auch in den dunkelsten Zeiten hast du es in der Hand, dein Leben in eine gute Richtung zu verändern.“

am Ende und ständig gestresst. Sie hatte keine Idee, wie sie dem Hamsterrad entkommen sollte. Versuchte, wirtschaftliche Unabhängigkeit zu erreichen, ihre beiden zu dem Zeitpunkt noch kleinen Söhne zu erziehen und über die Trennung von ihrem ersten Ehemann Ike hinwegzukommen. Alles war zu viel, aber sie machte einfach weiter, bis zur Erschöpfung. Schon der erste Kontakt mit dem Buddhismus offenbarte ihr die unendliche Kraft dieses spirituellen Pfades. Ihr eigenes spirituelles Erwachen begann mit dem Studium und der regelmäßigen Praxis buddhistischer Lehren. Nam-Myoho-Renge-Kyo, eines der mittlerweile bekanntesten buddhistischen Mantras, kam zu ihr wie ein wunderbares Geschenk. Damit untermauerte sie jedoch eigentlich nur, was sie ohnehin schon seit vielen Jahren in sich trug. Denn lange bevor sie überhaupt wusste, was ein Mantra ist, hatte sie intuitiv bereits eines tief verinnerlicht, nach dem sie tagtäglich lebte. Es lautete: „Ich gehe weiter“, doch mit dem neuen Herzenspfad gelang ihr das immer leichter. Sie entdeckte durch die Meditation die daraus resultierenden Geheimnisse tiefer Zufriedenheit, des Glücks und Erfolges.

DER PFAD DES HERZENS

Was Tina Turner nun in „Happiness“ schreibt, ist keine Theorie, es ist erlebtes Wissen. Es sind ihre eigenen ganz persönlichen Erfahrungen, gepaart mit viel Lebensweisheit, die sie im Laufe ihres langen Lebens gesammelt hat und die wichtige Ratschläge beinhalten, um ein erfülltes und glücklicheres Leben zu leben. Ihre Kernbotschaft lautet dabei: „Auch in den dunkelsten Zeiten hast du es in der Hand, dein Leben in eine gute Richtung zu verändern. In unserer komplexen Welt voller Widersprüche finden wir atemberaubende Schönheit vor.“

„In unserer komplexen Welt voller Widersprüche finden wir atemberaubende Schönheit vor."

Und weiter schreibt die heute 81-Jährige in Auszügen aus ihrem Buch: „Zwischen dichten Gewitterwolken tauchen helle Regenbogen auf und aus den unscheinbarsten Kokons schlüpfen fantastische Schmetterlinge." Diese Worte spiegeln ihre allumfassend optimistische Sichtweise auf die Dinge und ihre Einstellung zum Leben wider. Das Schöne zu sehen, sich auf die Einzigartigkeit unserer Welt zu fokussieren und nie den Blickwinkel auf die kleinen Wunder am Wegesrand zu verlieren, Chancen zu erkennen und wahrzunehmen, seinem ureigenen Herzensweg mit Freude zu folgen und sich ab und zu auch mal ganz bewusst aus der Komfortzone heraus zu trauen, auch wenn die Stimmen im Kopf zuerst dagegen sind, sind wichtige Erkenntnisse, die sie in ihrem Glücks-Ratgeber nur zu gern mit ihren Lesern teilt, damit diese sich ebenfalls auf den Weg machen und ihr ureigenes Potenzial mit Freude ausschöpfen. Verlässt man sein gewohntes Terrain, gilt es zunächst Neuland zu entdecken, und das kann ab und zu auch etwas unbequem sein. Ihre eigene Biografie, ihr persönlicher Lebensweg, hat der Autorin immer wieder aufgezeigt, wie wichtig gerade *das* ist.

In ihrem Buch gewährt sie uns auch einen intimen Blick hinter die Showbühne: „Könnt ihr euch meine Karriere vorstellen ohne ‚What's Love Got to Do With It'? Das war mein größter Hit und das bei Weitem beliebteste Lied bei meinen Fans. Es hat sie und mich verändert. Aber es war einer von den Songs, die mir nicht gefielen, als ich sie zum ersten Mal hörte! Wenn ich nicht bereit gewesen wäre, meine Komfortzone zu verlassen, mich ein bisschen mehr zu öffnen und den zusätzlichen Aufwand zu betreiben, der nötig war, um es mir zu eigen zu machen – wer weiß, ob ich je einen solchen Durchbruch erzielt hätte." Der Song brachte ihr vier Grammys und Weltstar-Status ein.

Und noch ein Beispiel zum Thema Komfortzone hält sie in ihrem Buch parat: Als sie ihren heutigen Mann Erwin Bach (64) in den achtziger Jahren auf einem deutschen Flughafen kennenlernte, „hätte ich eigentlich zu müde von meinem Flug, zu beschäftigt mit Gedanken an meine Tournee und zu sehr in Eile sein müssen, in mein Hotel zu kommen, um dem jungen Musikmanager von meiner Plattenfirma, der mich begrüßen sollte, viel Aufmerksamkeit zu schenken. Aber er fiel mir auf, und ich spürte sofort eine emotionale Verbindung... Ich hätte auf die negativen Stimmen in meinem Kopf hören können, die mir sagten, ich würde heute nicht gut aussehen und ich solle nur nicht an ein romantisches Erlebnis denken, weil so etwas nie gut ausgehe. Stattdessen hörte ich auf mein Herz. Ich verließ meine Komfortzone und nahm mir vor, Erwin besser kennenzulernen. So führte diese schlichte erste Begegnung zu einer langen, wunderschönen Beziehung – und meiner einzigen wahren Ehe." Das Paar heiratete 2013. Der große Altersunterschied war nie ein Problem für die an eine tiefe Herzensverbindung glaubende Sängerin.

Ihr tiefer Wunsch war es, ihre Lebenslektionen an eine breite Öffentlichkeit weiter zu geben, um anderen Menschen gerade auch in schwierigen Situationen Hilfestellungen zu geben und Mut zu machen. Mit „Happiness – Mein spiritueller Weg" ist ihr das gelungen. Sie ist glücklich. In einem Interview sagte sie mal: „Ich habe begriffen, dass ich die bedeutungsvollsten Augenblicke erlebe, wenn Ruhe einkehrt, wenn ich dasitze, meditiere und meine Gedanken schweifen lasse." Gerade in diesen aktuell herausfordernden Zeiten ist das sicher ein guter Gedanke, der hilft, wieder in Balance zu kommen.

Ganz gleich, wie sehr die Stürme des Lebens uns auch durchschütteln, wir haben immer eine Wahl, auch wenn es vielleicht nicht danach aussieht. Tina Turner ist dabei ein leuchtendes Vorbild. Ganz wie sie können wir uns stets für den positiveren Gedanken entscheiden. Es liegt an uns, wie wir Widrigkeiten wahrnehmen und was wir daraus machen. Wenn wir das erkennen, gelingt es uns einen Zustand inneren Friedens und innerer Freude zu erlangen, und das ganz unabhängig vom Alter oder den jeweiligen Lebensumständen. Wir müssen nur die Segel neu ausrichten, auch in diesen stürmischen Zeiten.

Inspiration & Information

Tina Turner: Happiness. Mein spiritueller Weg (Droemer Knaur, 2020)

Tina Turner: My Love Story. Die Autobiographie (Penguin, 2018)

Christine Stecher: Mantras. Was sie bedeuten, wie man sie einsetzt, warum sie helfen (O.W. Barth, 2015)

CD: Beyond. Buddhist and Christian Prayers (2009) – *www.dechen-shak.com*

Das Geheimnis der Stehaufmännchen

RESILIENZ

Von
Tina Engler

Die anhaltende Corona-Pandemie belastet die Menschen weltweit. Laut Resilienz-Trainerin Katja Michalek ist es jedoch möglich, mit der psychischen Widerstandskraft gesünder durch die Krise zu kommen und daran zu wachsen.



Es ist ein Phänomen: Während manche Menschen selbst durch kleine Schicksalsschläge in tiefe Krisen stürzen, bewahren andere selbst im größten Sturm der Ereignisse den Mut und die Zuversicht und schaffen es dabei sogar, neue Chancen zu erkennen, statt sich als Opfer der Umstände zu fühlen.

Wir durchleben schwierige Zeiten. Seit dem Frühjahr 2020 hat uns das Corona-Virus fest im Griff – und das weltweit. Unser Leben und unser gewohnter Alltag haben sich schlagartig verändert. Kontaktsperren, soziale Isolation, starke Einschränkungen des öffentlichen Lebens und Veränderungen im beruflichen und privaten Bereich führen bei vielen Menschen zu mentalen Krisen. Daraus entstehen Einsamkeit, Frustration und Zukunftsangst. Psychotherapeuten und Coaches hatten noch nie so viel Zulauf wie in den vergangenen Monaten. Viele suchen sich Hilfe, dabei tragen wir eigentlich alles in uns, was wir brauchen, um diese herausfordernde Zeit zu überstehen, ohne seelische Schäden davon zu tragen.

Das Geheimnis dahinter heißt „Resilienz" (aus dem Lateinischen *resilire* – „zurückspringen, abprallen"). Es ist die Bezeichnung für eine wunderbare Kombination aus sieben Faktoren, quasi eine Art psychologisches Immunsystem. So wie es Unterschiede bei der Krankheitsabwehr gibt, so verhält es sich auch mit der Resilienz. Ganz gleich ob Krankheit, Trennung oder Trauer, resiliente Menschen haben ihren Blick stets nach vorne gerichtet. Wie ein elastischer Bambus, so kehren sie auch nach größten Stürmen des Lebens auf gelassene Weise zu sich selbst zurück. Druck kann ihnen kaum etwas anhaben. Selbst negative Dinge können so in eine positive Sichtweise gelenkt werden. Das geschieht beinahe intuitiv.

Wer weniger in der Lage ist, seine eigene psychische Widerstandskraft zu mobilisieren, spürt das oftmals auch auf physischer Ebene. Krankheiten wie Burnout, Bluthochdruck und Depressionen werden bei denen begünstigt, die ihre sieben „Resilienz-Fäden", wie die erfolgreiche Resilienz-Trainerin *Katja Michalek* die sieben Säulen der Resilienz nennt, nicht zu einem straffen Netz spinnen können. Die gute Nachricht: Es liegt alles in uns, denn alle Anlagen sind bereits da, wir können aus eigener Kraft daran arbeiten, unsere Resilienz zu erhöhen.

Stehaufmännchen-Mentalität

Warum manche Menschen widerstandsfähiger sind und welche speziellen Eigenschaften diese „Stehaufmännchen" besitzen, versuchen internationaler Wissenschaftler schon seit langer Zeit zu ergründen. Die Resilienzforschung geht auf die Arbeit von Emily Werner zurück. Die US-amerikanische Entwicklungstherapeutin begleitete in einem Feldversuch auf Kauai/Hawaii über 40 Jahre lang eine Gruppe von 700 Kindern aus ärmsten Verhältnissen, die in Slums aufwuchsen, in denen Drogen, Prostitution und Gewalt vorherrschten. Die Studie wurde 1977 veröffentlicht und offenbarte Verblüffendes: Zwei Drittel der Kinder konnten sich ihrem

Wer resilient ist, spürt nahezu intuitiv, wie er Herausforderungen als Chancen annehmen kann.



Heimat-Milieu nicht entziehen, ein Drittel aller Kinder jedoch entwickelten sich ausgesprochen positiv, obgleich sie unter genau denselben Bedingungen aufwuchsen wie die Anderen. *Emmy Werner* nannte sie „verletzlich, aber unbesiegbar" – mit einem Wort, sie waren resilient. Dadurch konnten sie sich selbst aus den prekären Verhältnissen herausziehen. Einige studierten, gingen feste Beziehungen ein und wurden erfolgreich. Doch was war so anders mit ihnen? Die Psychologin und ihr Team konnten durch die jahrzehntelangen Interviews bestimmte Fähigkeiten und Eigenschaften ausmachen, die bei ihnen stärker ausgeprägt waren als bei den anderen.

Später beschäftigten sich die US-amerikanischen Wissenschaftler *Dr. Karen Reivich* und *Dr. Andrew Shatté* intensiv mit dem Thema Resilienz.



Jeder ist resilient, nur sind die sieben Fäden der Resilienz bei jedem unterschiedlich ausgeprägt.

Daraus entstand ihr Buch „The Resilience Factor", in dem erstmals alle sieben Faktoren aufgezeigt wurden, die die innere Widerstandskraft stärken: Empathie, Impulskontrolle, Emotionssteuerung, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Zielorientierung, Optimismus und Kausalanalyse (siehe Kasten). Dabei spielen von der Anlage her zunächst Persönlichkeits- und genetische Komponenten eine Rolle, aber auch die sozialen Umstände.

Fäden weben

Darüber hat die Resilienz-Trainerin Katja Michalek ein Buch geschrieben, aus eigenen Erfahrungen. Durch eine ausgeprägte Resilienz war es ihr nach mehreren Schicksalsschlägen gelungen, ihren eigenen Weg stets weiter zu gehen. Seit einigen Jahren gibt sie ihr Wissen in Workshops und privaten Resilienz-Sessions weiter. „Nichts ist zu schwer für den, der spinnt" ist ein Ratgeber, der zusammen mit dem Übungsbuch „Spinn dich stark, Tag für Tag" viele Tipps bereithält, an seinem eigenem Widerstands-Netz weiter zu spinnen.

Laut Katja Michalek verfügt jeder von uns über diese sieben Fäden, also die Resilienzfaktoren, die jedoch unterschiedlich stark oder schwach ausgeprägt sind. Die Fäden des Spinnennetzes hängen alle miteinander zusammen und stützen sich gegenseitig. Das Netz ist nie statisch, es ist ständiger Veränderung unterworfen. Sollte ein Faden dünner werden, kann das durch die anderen Fäden ausgeglichen werden, reißen jedoch mehrere Fäden, so fehlen der Halt und die Stabilität, und dann wird es immer schwieriger, Lebenskrisen zu meistern.

Doch was macht eigentlich eine starke Psyche aus? Katja Michalek erklärt im persönlichen Gespräch, welche Wege es gibt, die eigene Seele und die verschiedenen Fäden zu stärken, und wie man seine Widerstandskraft selbst in stressigen Situationen und bei Lebenskrisen aufrechterhalten kann, um den Belastungen des Alltags gelassen zu begegnen:



Ihr aktuelles Buch heißt „Nichts ist zu schwer für den, der spinnt", was verbirgt sich dahinter?

Ich vergleiche die sieben Fäden der Resilienz immer mit einem Spinnennetz. Um dieses fest und stabil zu halten, müssen wir allen Fäden Beachtung schenken. Einige sind stärker ausgeprägt, andere schwächer, doch alle sind da. Sie hängen zusammen und stützen sich gegenseitig. Wenn wir lernen, diese in Balance zu bringen, hält uns dieses Netz und macht uns widerstandsfähig. Und wenn wir den Mut haben, unserem eigenen Herzensweg zu folgen, ein bisschen wie ein Kind – auch wenn die anderen sagen „Die spinnt doch!" –, und unsere Vision vom Leben spinnen und diese verfolgen, dann haben wir eine gute Chance darauf, erfolgreich und glücklich zu sein.

Können Sie die sieben Fäden bitte etwas genauer beschreiben?

Ja, gerne. Sie stehen für verschiedene Resilienzfaktoren: Impulskontrolle, Emotionssteuerung, Empathie, Zielorientierung, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Optimismus und Kausalanalyse. All das ist für ein starkes mentales Netz wichtig, um Krisen anzunehmen und diese zu überwinden, um gestärkt daraus hervorzugehen.

Wie würden Sie anschaulich die Resilienz erklären?

Stellen Sie sich einen Schwamm vor. Wenn man ihn zusammendrückt, zerknautscht er für einen kurzen Moment, doch im nächsten Augenblick springt er ganz von selbst wieder in seine ursprüngliche Form zurück. Genau so sind resiliente Menschen. Sie durchleben Krisen und sind auch nicht immun gegen damit einhergehende negative Gefühle, doch lassen sie sich nicht davon beirren. Sie sehen sie einfach als natürliche Wegbegleiter, die zum Leben dazu gehören und die immer auch Lerngelegenheiten sind.

Wie sind Sie dazu gekommen, Resilienz-Trainerin zu werden?

Nach 20 Jahren in der Luftfahrtindustrie bekam ich durch Konzerninterne Umstrukturierungen die Möglichkeit, mich zu lösen und den Sprung in die Selbstständigkeit zu wagen. Ich begann zunächst mit einer Ausbildung zur Trainerin, weitere Aus- und Fortbildungen kamen dazu. Parallel wurde mein Mann schwer krank, mehr oder weniger von heute auf morgen wurde aus meiner Idee einer Teilzeit-Selbstständigkeit



Resis Spinnen-netz

Die sieben Fäden der Resilienz

1 IMPULSKONTROLLE hilft, in schwierigen Situationen die Ruhe zu bewahren und gelassen bei sich zu bleiben, sich zu fokussieren und durchzuhalten.

2 EMOTIONSSTEUERUNG bedeutet, dass wir unsere Stimmung nicht von äußeren Faktoren abhängig machen und dass wir ganz bewusst unsere Emotionen ins Positive drehen können. Wir haben die Wahl.

3 EMPATHIE Die Fähigkeit, sich in andere hineinzufühlen, ist die Basis für eine positive Kommunikation und ein achtsames Miteinander und hilft, soziale Bindungen aufzubauen.

4 ZIELORIENTIERUNG Sich seine ganz eigenen Ziele zu setzen und diese auch zu verfolgen, ist ein wichtiger Aspekt, um zufrieden zu sein. Sie hilft dabei, sich zu entwickeln, Chancen zu erkennen und sich schneller zu entscheiden.

5 SELBSTWIRKSAMKEITS-ÜBERZEUGUNG nennt man die Gabe, sich selbst mitsamt seinen Stärken und Schwächen realistisch einschätzen zu können und auf seine Fähigkeiten vertrauen zu können.

6 OPTIMISMUS ist der Glaube an den guten Ausgang jeglicher Situationen und der Fokus auf die positiven Dinge im Leben, ohne den Blick für die Realität zu verlieren.

7 KAUSALANALYSE ist die Möglichkeit zur glasklaren Selbstreflexion. Es geht darum, herauszufinden, was passiert ist, und zu verstehen, welchen Anteil man selbst daran hatte, und daraus für die Zukunft zu lernen.



Es ist
so einfach, seinen
Blick für all das
zu schärfen,
was einem
an schönen
Dingen im Alltag
widerfährt.

ganz schnell Vollzeit. Ich hatte mich zum damaligen Zeitpunkt immer als typisches „Stehaufmännchen" gesehen und sah auch diesmal wieder ganz schnell die positive Seite der Medaille. Aber Resilienz ist so viel mehr als nur aufstehen, Krönchen richten und lächelnd weiter. Denn wenn wir beispielsweise die Gefühle von Angst, Traurigkeit oder auch Wut ignorieren, die eine Krise in uns hervorruft, machen wir uns innerlich taub – und das rächt sich früher oder später. So war es bei mir: Ich war so gut darin, negative Emotionen fein säuberlich wegzupacken, dass ich irgendwann innerlich geplatzt bin, oder vielmehr meine Bandscheibe. Aber es war nicht nur das: Ich erinnere mich an eine Situation, in der ich die Traurigkeit meines kleinen Sohnes nicht spüren konnte, der weinend auf meinem Schoß saß. Das hat mich sehr erschreckt. Ich setzte mich verstärkt mit dem Thema Resilienz auseinander und spezialisierte mich auf dieses weite Feld, das so essenziell für unseren persönlichen Lebenserfolg ist. Es macht Spaß, Menschen dabei zu unterstützen, sich innerlich stark zu machen für die Veränderungen von außen, indem ich sie an ihre eigenen Ressourcen heranführe. Denn jeder ist resilient, nur sind die Spinnenfäden bei jedem unterschiedlich ausgeprägt. In der Zusammenarbeit mit meinen Coachees bringen wir diese mit verschiedenen Methoden in Einklang, denn alles ist bereits angelegt.

Oft heißt es, die Resilienz sei vor allem auf den Charakter eines Menschen, die Gene und Familienstrukturen zurückzuführen, sie sei eine individuelle Fähigkeit. Kann man sich diese Widerstandskraft überhaupt noch im Erwachsenenalter aneignen?

Ja, natürlich. Einiges ist bereits in uns, denn wir lernen als kleine Kinder von den Menschen aus unserer nächsten Umgebung. Die Eltern, nahe Familienangehörige und enge Freunde prägen uns. Wenn zum Beispiel innerhalb der Familie eher mit einer gewissen Leichtigkeit mit Herausforderungen des Alltags und Krisen umgegangen wurde, so adaptieren wir das. Ähnlich verhält es sich auch umgekehrt. War alles schwierig, sahen sich Mama und Papa häufig als Opfer, so bekommen auch wir dieses als ein Stück Normalität mit. Das Großartige ist jedoch, dass ganz gleich, ob wir so oder so geprägt wurden, wir sehr viel tun können, um resilienter zu werden. Aus den verschiedenen Resilienz-Fäden habe ich für mich und meine Coachees Strategien gebaut, die man sich aneignen kann, ganz alltagstauglich und lebensnah.

Wer resilient ist, spürt nahezu intuitiv, wie er Herausforderungen als Chancen annehmen kann oder Krisen meistert, ohne daran zu verzweifeln. Er vertraut und blickt optimistisch in die Zukunft. Statt sich *worst case scenarios* auszumalen, denkt er an die vielen positiven Beispiele aus seinem Leben, die ihn gestärkt aus Krisen haben hervorkommen lassen. Natürlich berühren uns Situationen unterschiedlich. Jeder von uns ist mal stärker und dann wieder sehr verletzlich, wichtig ist jedoch, dass man die Schicksalsschläge – ob die anhaltende Pandemie, Krankheit, Trennung, wirtschaftliche Sorgen oder Jobverlust – als Phasen wahrnimmt, die auch wieder vorübergehen, und nicht gleich alles in Frage stellt. Wer resilient ist, findet irgendeinen Weg aus dem jeweiligen Dilemma. Er weiß sich zu helfen. Deshalb hat Resilienz auch etwas mit Intelligenz, Mut und Offenheit für neue Wege zu tun.

Kann man Resilienz auch noch im fortgeschrittenen Alter erlernen?

Ja, das ist ja das Wunderbare daran. Ein gewisses Maß an psychischer Stärke oder auch Verletzlichkeit ist jedem Menschen in die Wiege gelegt, ein erheblicher Teil der Resilienz entsteht auch, wie bereits erwähnt, aus der Erziehung und aus eigenen Lebenserfahrungen. Letztendlich kann man nur lernen, mit Krisen umzugehen, wenn man selbst welche durchlebt, Herausforderungen annimmt und sich ihnen stellt, statt sich wegzuducken. Daran kann jeder wachsen und fürs nächste Mal lernen.



Wichtig ist, dass man die Schicksalsschläge als Phasen wahrnimmt, die auch wieder vorübergehen, und nicht gleich alles in Frage stellt.

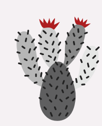
Wie lässt sich Resilienz trainieren?

Jede bewältigte Herausforderung, jedes Erfolgserlebnis stärkt uns. Eine einfache Methode ist es also, regelmäßig etwas Neues, Herausforderndes zu tun, vor dem wir vielleicht sogar großen Respekt haben. Uns aus unserer Komfortzone heraus bewegen. So lernen wir, nicht nur auf uns und unsere Fähigkeiten zu vertrauen, uns auf unbekanntem Terrain zu behaupten, sondern auch darauf zu vertrauen, dass es schon gut geht und das Leben *für* uns ist. Dadurch entsteht ein positiver Blick auf die Welt, das Urvertrauen darauf, dass Veränderungen immer auch etwas Gutes in sich tragen, selbst wenn sie uns zunächst negativ erscheinen. Das macht uns zuversichtlich und stark, und so eröffnen sich auch in schwierigen Situationen Perspektiven.

Der innere Glaube an sich selbst, also die tiefe Überzeugung, Einfluss auf den Ausgang des Geschehens nehmen zu können und nicht nur Opfer der Umstände zu sein, ist ein wichtiger Aspekt. Diese positive Weltanschauung lässt sich trainieren und ganz leicht in den Alltag integrieren. Es ist so einfach, seinen Blick für all das zu schärfen, was einem an schönen Dingen im Alltag widerfährt, statt enttäuscht über das zu sein, was nicht so gut läuft, z. B. durch das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs. Auch kann man beispielsweise beginnen, die täglichen kleinen und großen Erfolge zu notieren, seine eigenen starken, guten Eigenschaften und besonderen Talente mehr wertzuschätzen, statt sich unzufrieden immer wieder die weniger hilfreichen Eigenschaften vorzuwerfen und sich so selbst zu zermartern. Dadurch lenken wir unseren Fokus um – und haben schon eine Menge für die Stärkung unserer Resilienz getan.

Haben Sie noch weitere Tipps, die man direkt umsetzen kann?

Ja, wichtig ist, die Sichtweise zu verändern. Sind wir optimistischer, so werden Krisen als zeitlich begrenzt empfunden. Und Optimismus lässt sich erlernen: Ein Tagebuch nur mit schönen Momenten, das Abschotten von negativen Menschen und Einflüssen oder das Bewusstmachen von überwundenen Krisen kann dabei helfen. Es wirkt bei jedem. Versprochen.



Inspiration & Information

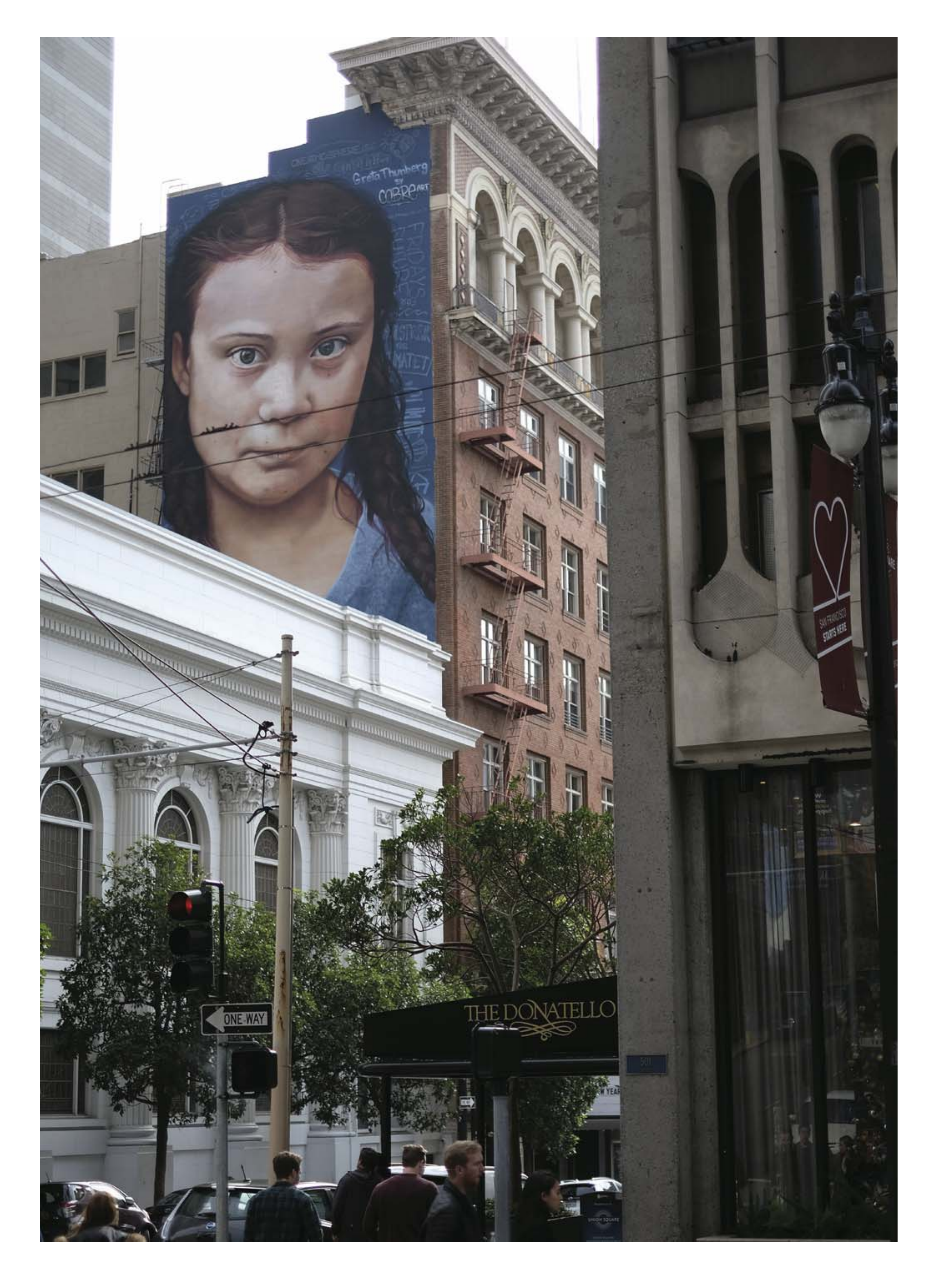
Katja Michalek: Nichts ist zu schwer für den, der spinnt (Punktlandung, 2020)

Katja Michalek: Spinn dich stark – Tag für Tag. Das Übungsbuch für mehr Resilienz (Punktlandung, 2020)

Karen Reivich/Andrew Shatté: The Resilience Factor (Harmony, 2003)

Website: *katjamichalek.com*

Leibnitz Institut für Resilienzforschung: *https://lir-mainz.de/*


Greta Thunberg
ONE WAY
THE DONATELLO

STARK – STÄRKER – GRETA

Ein *real Mentsh*, eine resiliente Mission



Warum Greta Thunberg in einem Artikel über Resilienz? Nein, Greta ist kein besonders resilientes Mädchen. Aber ihr Anliegen und ihre Wirkung erwachsen aus einer Resilienz des gefährdeten Lebens selbst. Eine Aura des Un-Möglichen und zugleich Lebens-Wichtigen umgibt Greta und macht sie so wirksam. Sie bringt einen starken, einen ermutigenden Impuls in eine von Krisen überforderte Welt.

2018 sitzt in Stockholm eine fünfzehnjährige Schülerin vor dem Parlament, allein mit einem Plakat: *Skolstrejk för klimatet*. Als Passantinnen ihr empfehlen, lieber in die Schule zu gehen und zu lernen, antwortet das Mädchen: *Wozu lernen für eine Welt, in der es keine Zukunft gibt?* Sie will ihren Schulstreik jeden Freitag fortsetzen, bis die schwedische Klimapolitik dem Pariser Abkommen entspricht. Ein Jahr später demonstrieren sieben Millionen Schüler*innen zeitgleich bei *Fridays for Future*.

Ich bin Greta heißt Nathan Grossmans Dokumentarfilm über dieses erstaunliche Mädchen. Unbeirrbar prangert sie seit gut zwei Jahren die verheerenden Folgen der Klimakrise an und bringt damit Millionen Menschen in Bewegung. Wenn ein so kleines Mädchen so etwas kann, dann kann das jede*r: aufstehen und aufbegehren gegen Profitsucht und Gleichgültigkeit, gegen eine weltweite Übermacht von Klima-Zerstörern.

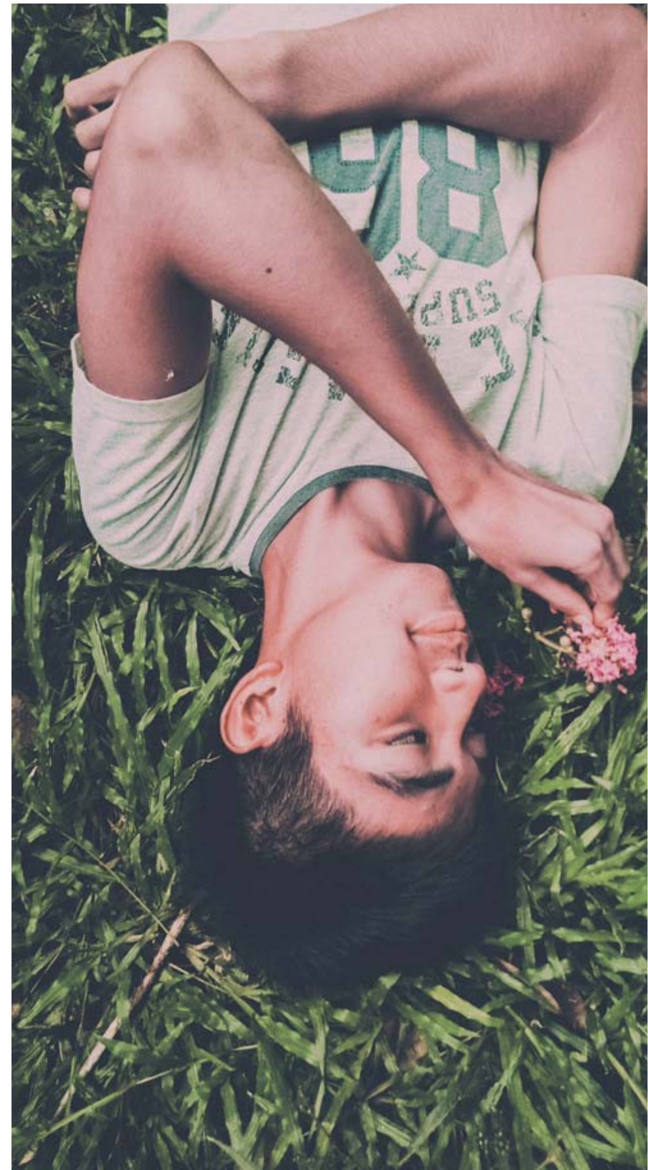
Resilientes Leben

Resiliente Kinder sind oft Mädchen, oder Jungen die wie Mädchen sind: nicht hart im Nehmen oder ‚zäh'. Im Gegenteil, sie suchen eher Hilfe bei anderen als nicht-resiliente Kinder, sie geben Schwächen eher zu. Resiliente Jungen sind weniger aggressiv und mehr auf andere bezogen als nicht resiliente Jungen.

Resilienz bedeutet: ich komme klar auch unter schwierigen, auch unter sehr schwierigen Umständen. Ich komme sogar gut klar. Das ist nicht selbstverständlich. Viele kommen nicht gut klar – anscheinend eine Mehrheit. Das sollte man ändern. Denn alle sollen gut klar kommen – unter allen Umständen?

Die Umstände werden immer schwieriger. Das Klima, der Virus, der Egoismus. Mitten in eskalierenden Krisen wird Resilienz zu einer Hoffnung für den überforderten Menschen. Resilienz-Institute entstehen, weil man gemerkt hat: Resilienz kann man lernen, üben, entwickeln – und man sollte es. Aber sollten wir nicht auch die Ursachen der Krise unseres Lebens angehen?





Ich bin Greta.

Ein 15jähriges Mädchen, das in zwei Jahren das wichtigste Thema der Welt zum wichtigsten Thema der Welt gemacht hat. Im Film wird wieder deutlich, wie klein sie ist, wie zerbrechlich – kleiner als andere Mädchen in ihrem Alter. Grossman komponiert seine Szenen so einfach wie die Hauptdarstellerin ihre Botschaft: Greta an der Außenmauer des schwedischen Parlaments, Greta mit ihrem Vater immer weiter auf Reisen zu immer wichtigeren Klima-Konferenzen, immer größeren Klima-Demonstrationen, immer dringenderen Klima-Gipfeln. Im Elektroauto, mit Mikrowelle und veganen Lebensmitteln im Kofferraum.

Ich bin Greta – beim französischen Präsidenten und in der EU-Vollversammlung. Greta trifft den Papst, den UN-Generalsekretär, Angela Merkel, Ursula van der Leyen. Ein kleines großes Wunder tritt vor all die mächtigen und besonderen und großen und wichtigen Menschen – jeder ihrer völlig unprätentiösen Auftritte leuchtet auf in einer Welt, die verloren ist in Gier, Gewalt und Eigennutz. Greta segelt auf einem Regatta-Schnellboot über den Atlantik nach New York zum UN-Klimagipfel. 15 Tage lang mit ihrem Vater Svante, zwei Mann Besatzung und einem Kameramann – weil sie nicht fliegen will. Auf dem Segel steht in großen, weißen Buchstaben: *Unite behind the science.*

Entweder hören wir auf die Wissenschaft oder wir tun es nicht. Entweder stehen wir hinter dem Pariser Klimaabkommen oder wir tun es nicht. Man kann nicht hinter dem Teil der Wissenschaft stehen, der einem am besten gefällt. Ich unterstütze keine politische Partei, geschweige denn eine politische Meinung. Ich kritisiere die Machthaber, die sich auf Geld konzentrieren, anstatt über das menschliche Leben und das Ökosystem zu sprechen. Ich bin eine Klima- und Menschenrechtsaktivistin. Bei der Klimakrise geht es nicht um Politik, diese Krise ist existenziell. – *Greta Thunberg in Die Zeit*

Resilience (englisch)

Der Begriff stammt aus der Materialkunde und beschreibt die Eigenschaft eines Werkstoffes, nach starker Verformung wieder die ursprüngliche Gestalt anzunehmen. Resilienz gilt heute als eine Meta-Kompetenz, die uns flexibel mit Herausforderungen aller Art klarkommen lässt. Anpassen und regulieren, entspannen oder anspannen je nach Anlass, offen für Veränderung und Stress und im Umgang damit. Ein dynamisches System, das sich erfolgreich Störungen anpasst, die seine Funktion, Lebensfähigkeit oder Entwicklung bedrohen, ein Immunsystem unserer Seele.

Wie übt man Resilienz in Zeiten von Corona und Klimakrise? Sorgfältig im Umgang mit Nachrichten und ihrer Herkunft. Nachrichten aus vertrauenswürdigen, seriösen Quellen beziehen und sie in Ruhe verarbeiten. Tiefe Krisen wach und verantwortungsvoll erleben. Gedanken und Gefühle teilen, den Körper kennen und auf ihn hören, ausreichend schlafen, regelmäßig und in Ruhe essen, sich bewegen…

Auf den ersten Blick wirkt Resilienz leicht wie eine Super-Kompetenz, ein weiteres Selbstoptimierungs-Programm. Das, während wir die Welt und uns gegenseitig zugrunderichten, Überlebens-Könner*innen ausbildet, unberührt und unerschütterlich, fit und krisenfest. Aber das ist nicht gemeint und gewollt. Zumindest nicht von seriösen Forschenden und Lehrenden.

Da geht es um ein Sowohl-als-auch: Weil die eigentliche *Resilienz-Trainerin* das Leben selbst ist, sollen und wollen seine trainierten Geschöpfe sich auch um das Leben kümmern. Weil wir die begabtesten und schwierigsten Ansprechpartner des Lebens sind, weil wir so anpassungsfähig und lebendig sind, liegt der Sinn menschlichen Lebens im Hüten und Fördern eines guten Lebens – für alle und alles.

Fridays for Greta?

Greta Thunberg stößt eine außerordentliche Bewegung an. Außerordentlich dringlich und außerordentlich erfolglos in ihrem wichtigsten Anspruch. Es gibt viel Aufmerksamkeit, aber kaum Ergebnisse. Politik und Medien weigern sich, die Klima-Krise als Krise zu behandeln, ärgert sich Greta: „Weil die Klimakrise schwer zu kommunizieren ist, reden die Medien über mich: als würde man über einen Feueralarm reden, anstatt das Feuer zu löschen."

Sie wird mit Jesus Christus, Jeanne d'Arc, Kaspar Hauser und Prometheus verglichen – warum weckt jemand Heilserwartungen, der nur unbequeme Lösungen anbietet? Wie könnte die neue Bewusstseinsstufe aussehen, auf die Greta uns hebt? Sie leuchtet als Kontrastmittel für den Bullshit der Realpolitik in Klimafragen. Greta ist jung, anders und ernst, aber das Kriterium für ihre fortdauernde Aktualität ist der munter weiterproduzierte Bullshit. Sie beschreibt höflich einen verheerenden Zustand und benennt eine radikale Konsequenz: Schluss mit Emissionen. Aber das Verhindern der ökologischen Katastrophe könnte zur ökonomischen, sozialen und demokratischen Katastrophe führen. – *Johannes Schneider, Die Zeit*

Kinder

1977 legte die US-amerikanische Forscherin Emmy Werner die Pionierstudie zu Resilienz vor. Emmy Werner hatte 689 Kinder der Insel Kaua´i des Jahrgangs 1955 von ihrer Geburt an beobachtet und getestet. Die Kinder kamen alle aus schwierigen Verhältnissen. Ein Drittel von ihnen wuchs trotzdem zu lebenstüchtigen Erwachsenen heran, wobei ihre Resilienz sich in der Zeit und unter den Umweltbedingungen veränderte. Emmy Werner zog daraus den Schluss: Resilienz ist erlernbar.

Erforscht wird die resiliente Eigenschaft des Lebens bei Kindern, entdeckt meistens bei Mädchen. Sie sind sozial kompetent, haben also gute und genügend Gefährtinnen. Sie nehmen sich selbst gut wahr, sind achtsam und mitfühlend. Sie bleiben ruhig auch in Stress und Krisen. Sie verkraften Schicksalsschläge nicht nur, sie wachsen daran.

Der Mensch ist anschmiegsam und offen – belastbar, aufmerksam, einfühlsam, neugierig. Zumindest trägt er dieses Potenzial in sich, und es zeigt sich besonders unter schwierigen Bedingungen. Armut und Krankheit, Katastrophen und Schicksalsschläge, und auch die eigene Verletzlichkeit mobilisieren Resilienz.

Angst vor Greta?

Sie ist die bei weitem kleinste von allen in diesem Film auftretenden Personen. Sie entfaltet ihre Mission wie einen wissenschaftlichen Heiligenschein. Ihre Aura des Nicht-Eitlen verstärkt die rationale Haltung, in der sie ihre Botschaft präsentiert. Unbeirrbar, vor welcher Weltöffentlichkeit und welchen Machthaber. Ist Greta eine neue Art ‚Popstar', wie die 2 Jahre ältere und 11cm größere Billie Eilish?

Popstars schillern, sie erfüllen Wünsche und widerstehen ihnen. Popstars machen alles anders. Zwei junge Frauen oder zwei alte Kinder: das hebt Greta Thunberg und Billie Eilish von einer überalternden, männerdominierten Gesellschaft ab. Und Greta und Billie machen tatsächlich alles anders als die Kinderstars der vergangenen 100 Jahre. Thunberg und Eilish werden von Kindern zu den relevantesten Figuren der Popgegenwart erklärt. Und sie bewegen sich auf erwachsenen Bühnen, sie erfüllen auch die Wünsche der Erwachsenen. Vor fünf Minuten hatten wir noch alle *Angst um* die Jugend, weil die angeblich nur aufs Handy starrt. Dann kommen solche Figuren, die noch im Kindesalter einen neuen Ton in der Popmusik finden und eine soziale Bewegung gründen, wie man sie noch nie gesehen hat. Haben wir *Angst vor* ihnen? – *Haika Hinze, Die Zeit*

Gemeinschaft

Resilienz lässt Menschen Tod, Verlust und Pandemien verkraften. Aber nicht als Muss und Leistung. Wir können, wir wollen, wir brauchen Herausforderung. Aber Resilienz fördert kein unberührbares und unverletzliches und unverdrossenes Wiederaufsteh-Wesen. Sondern ein offenes und anschmiegsames Können, Wollen und Brauchen, das sich entfaltet im Verbundensein mit sich selbst und der ganzen Welt.

Dafür braucht das Kind eine kontinuierliche, sichere Bindung an mindestens eine Bezugsperson, die an es glaubt und zeigt: es ist gut und wichtig, wie du bist. Privilegierte Lebensumstände sind dabei keineswegs nur förderlich. Bei vielen Mittelschicht-Kindern finden sich Ängste, Unsicherheiten, Antriebshemmungen und ungelöstes Unglück.

Die Einbindung in eine religiöse Gemeinschaft stärkt Resilienz, je ärmer die Verhältnisse, desto mehr. Wobei es mehr die Gemeinschaft ist als die Religiosität. Im gemeinsam gelebten Glauben und als enges soziales Netzwerk baute eine der ärmsten Nachbarschaften in New Orleans nach den Verwüstungen durch den Hurricane Katrina ihre Heimat als eine der ersten wieder auf.

Greta schweigt, sieht alles mit an und rechnet aus, was uns das kostet. Sie spricht, weil es anders nicht mehr geht. In ihrem Schatten wirken die Potentaten des Planeten wie irrlichternde Kinder, die sich von einem guten Witz jederzeit über den Ernst der Lage hinwegtäuschen lassen... Aufständische Frauen verwenden Moralbegriffe nur sehr dezent. Von ihnen geht die Sachlichkeit derer aus, die keine Wahl haben. Sie verkörpern unsere Notlage. – *Peter Kümmel, Die Zeit*

Die aus dem Himmel kam

Warum Resilienz? – Weil es eine Selbstheilungskraft, eine *Grünkraft* des Lebens gibt, an der verletzliche und sensible, angeschlagene und unperfekte, eingeschränkte und zarte Wesen(szüge) mitwirken. Schwäche ist *die* Stärke des Lebens. Weil es gerade in schweren Zeiten die Erfahrung braucht, getragen, durchdrungen zu sein. Von *Gott?* Von einer *Buddha-Natur?* Von *Liebe* – für jedes Lebendige und seinen Wert.

Es geht um das Wohl der Welt. Wenn Resilienz einen tieferen Sinn hat, dann nicht vor allem für das Wohlergehen des Menschen. Wirklich Sinn macht Resilienz erst als eine Eigenschaft des Lebens im Umgang mit Krisen und ihren Ursachen. Greta Thunberg bewirkt Resilienz als eine wiedergutmachende Kraft des Lebens. Sie ist sein heilender Impuls an uns Menschen – in Gestalt eines Menschen. Mit der Flügelkraft eines Schmetterlings fordert Greta, aufzuhören mit unserem lebensfeindlichen Verhalten.

I am Greta – 500 Kinder versammeln sich mit ihren Eltern in der Standing Rock Community School in South Dakota. Meist Ureinwohner – Sioux. Sie haben 2016 fast ein Jahr lang erfolglos gegen eine geplante Erdölfernleitung protestiert. Greta sagt zu ihnen: „Dieser Ort liegt im Zentrum des Geschehens. Die Menschen hier sind am stärksten betroffen. Sie sind aber auch diejenigen, die den Kampf gegen die Klima- und Umweltkrise anführen. Sie haben noch immer eine Verbindung zur Natur, die viele von uns verloren haben. Sie wissen, wie wir diese Krise überwinden können." „Du weckst die Welt", antwortet ihr Häuptling und ehrt Greta mit einem indianischen Namen: *Mahpiya Etahan hi wi* – die Frau, die aus dem Himmel kam. – Alexandra Urisman Otto, *Dagens Nyheter*

fs

Fotos:
S. 38 Aslihan Altin, S. 39 Markus Spiske,
S. 40 li. Mika Baumeister, S. 40 re. Yamaitrop Vioreenlack und S. 43 Bruno Figueiredo all on Unsplash.



Information & Inspiration

I am Greta,
ARD-Mediathek, Dokumentarfilm 2020

Greta Thunberg,
Die Zeit, Oktober 2020, August 2020, Dezember 2019, September 2019, August 2019, Juli 2019

Greta Thunberg:
Die Frau, die aus dem Himmel kam, Dagens Nyheter, Oktober 2019

Resilienz-Training.
Wie wir aktiv unsere Seele stärken, Die Zeit, Juli 2020

Resilienz: An Krisen wachsen können, Der Standard, Oktober 2020

Resilienz: Das Geheimnis der inneren Stärke, GEO-Wissen





Aufzeichnung aus der Haft

Ich glaube,
dass Gott aus allem, auch aus dem Bösesten,
Gutes entstehen lassen kann und will.
Dafür braucht er Menschen,
die sich alle Dinge zum Besten dienen lassen.

Ich glaube,
dass Gott uns in jeder Notlage
so viel Widerstandskraft geben will,
wie wir brauchen.
Aber er gibt sie nicht im Voraus,
damit wir uns nicht auf uns selbst,
sondern allein auf ihn verlassen.

In solchem Glauben müsste alle Angst
vor der Zukunft überwunden sein.

Ich glaube,
dass auch unsere Fehler und Irrtümer nicht vergeblich sind,
und dass es Gott nicht schwerer ist, mit ihnen fertig zu werden,
als mit unseren vermeintlichen Guttaten.

Ich glaube,
dass Gott kein zeitloses Fatum ist,
sondern dass er auf aufrichtige Gebete
und verantwortliche Taten wartet und antwortet.

Dietrich Bonhoeffer, Theologe und Widerstandskämpfer
(aus „Widerstand und Ergebung“)

ERWACHEN UND ERWACHSEN WERDEN

Integrale Spiritualität

Von Christian Salvesen





Ken Wilber,
Bewusstseinsforscher
und integraler Philosoph

Bewusstsein ist für die Naturwissenschaften nach wie vor ein ausgeklammertes Rätsel.

Was bedeutet spirituelles Erwachen? Und in welchem Rahmen geschieht dieses Erwachen? Ist da noch eine weitere Dimension zu berücksichtigen? In einem aktuellen Film äußert der bekannte integrale Philosoph Ken Wilber provokative Ansichten über eine neue Spiritualität.

„In diesem Universum gibt es Platz für alles. Und wir werden glücklicher, wenn wir dieses Alles umarmen, und wir werden umso unglücklicher, trauriger und depressiver, je enger, begrenzter, fragmentierter wir werden." Das sagt Ken Wilber in einem Interview mit Filmemacher Ramon Pachernegg, das in seinem aktuellen Film „Waking up & Growing up" zu sehen ist. Der amerikanische Titel lässt sich übersetzen mit „Aufwachen und Aufwachsen" oder „Erwachen und Erwachsenwerden".

Wilber vertritt die These, dass sich beide Dimensionen ergänzen müssen: Das spirituelle Erwachen – also die Realisation des Reinen Bewusstseins – sollte einhergehen mit immer weiteren Stufen in der Evolution des Bewusstseins, bis hin zur integralen und eventuell sogar darüber hinaus. Wie ist das zu verstehen? Bei der Suche nach Antworten auf diese Frage werden wir Grundzüge von Ken Wilbers integraler Theorie kennenlernen.

Eigene spirituelle Erfahrungen

Ken Wilber, 1949 in Oklahoma City (USA) geboren, gilt als Pionier der Transpersonalen Psychologie. Er begründete das Integrale Institut und hat mehr als 20 Bücher geschrieben, darunter *„Eros, Kosmos, Logos – Eine Jahrtausend-Vision"* (1995), die ihn als integralen Philosophen weltbekannt machten. Großes persönliches Leid erfuhr Wilber, als seine junge Frau Treya an Krebs erkrankte und 1989 starb. Den gemeinsamen Weg beschreibt er in seinem Bestseller *„Mut und Gnade"*.

Wilber sieht sich selbst nicht als Guru, sondern eher als Pandit. In der indischen Tradition hat ein solcher Gelehrter zwar eigene tiefe Erfahrungen, doch seine Aufgabe liegt in der verständlichen Vermittlung von spirituellem Wissen. Was er über das nicht-duale Bewusstsein sagt und schreibt kommt aus eigener Erfahrung, allerdings verbunden mit einem enormen Wissen und der Kenntnis aller spirituellen Traditionen.

Am ersten Teil seiner Kosmos-Trilogie *„Eros, Kosmos, Logos"* (Originaltitel: „Sex, Ecology, Spirituality. The Spirit of Evolution") arbeitete Wilber vollkommen zurückgezogen drei Jahre. Es war eine spirituelle Transformation. So schreibt er: „Elf Tage und Nächte war ich rund um



Das wahre Selbst kann weder definiert werden noch kann es irgendwelche Besitzansprüche erheben.

die Uhr wach. Am Ende dieses Zeitraums fiel mein Körper in Schlaf. Ich begann zu träumen, war mir aber des Träumens vollkommen bewusst. Anschließend fiel ich in einen tiefen traumlosen Schlaf und war mir dieses tiefen traumlosen Schlafes bewusst... Nun hatte sich mir spontan ein fast ständig präsenter Zugang zu einem nicht-dualistischen Bewusstsein geöffnet... Ich sah die Dinge hundertfach klarer."

Unendliches Bewusstsein

Dies kann unser Anknüpfungspunkt sein zu dem, was Ken Wilber im Interview über das non-duale Bewusstsein sagt:

„Wenn wir in den fünften Zustand übergehen, der als *Turiyatita* bezeichnet wird – was ‚jenseits von *Turiya*' bedeutet –, dann gehen wir über eine Dualität von Subjekt und Objekt hinaus. Der Zeuge hält Abstand und beobachtet alles, er wird auch als absolute Subjektivität bezeichnet. Der höchste Zustand ist aber nicht subjektiv, auch nicht absolut subjektiv. Er wird als non-dual bezeichnet, es ist die Einheit von Subjekt und Objekt.

Als Zeuge bist du mit nichts identifiziert: Ich bin nicht der Berg, ich bin nicht die Wolken, ich bin nicht die Bäume. Aber plötzlich ereignet sich der Übergang zu *Turyatita* und der Zeuge löst sich in gewisser Weise auf. Nun erscheint einfach alles so, wie es ist, Augenblick für Augenblick. Und das bist du: Du bist eins mit allem, was in deinem Gewahrsein erscheint. Das ist ein absolutes Einssein."



Ein fünfter Bewusstseinszustand

Ken Wilber hat nach eigenem Bekunden den nächtlichen Traum und den Tiefschlaf *bewusst* „erlebt". In den vedischen Traditionen Indiens steht das Symbol AUM für vier verschiedene Bewusstseinszustände: Der untere Bogen repräsentiert das Wachbewusstsein und den Körper (Jagrat), der Seitenschlenker steht für Traum und Denken (Svapna), der obere Bogen für den Tiefschlaf und das Unbewusste (Sushupta). Rechts oben findet sich ein Symbol für Turiya, das mit Worten nicht zu erfassende „Vierte", reines Gewahrsein. Es ist die unabhängige Grundlage der anderen drei Ebenen.

Wilber spricht hier also über den Sprung in den fünften Bewusstseinszustand, *Turiyatita,* wo keinerlei Getrenntheit zwischen Subjekt und Objekt besteht. Die spirituellen Traditionen kennt er wie kaum ein anderer und er sieht auch die Parallelen in den verschiedenen Überlieferungen. In einigen buddhistischen Richtungen werden die feinstofflichen Körper erforscht, wobei auch hier das reine, überpersönliche Gewahrsein, der sogenannte Zeuge, das innerste Zentrum bildet – wie bei einer Zwiebel, die sich Schicht um Schicht schälen lässt, bis buchstäblich Nichts bleibt. Das ist der Kern – von jedem menschlichen Bewusstsein wie auch von allem, was erscheint: *Shunyata,* Leerheit, die zugleich unendliche Fülle ist.

Auch die abendländische Mystik kennt das transpersonale Bewusstsein, das reine,

ich-lose Wahrnehmen, das „göttliche Auge“, welches alles sieht, doch selbst nie zum Objekt werden kann. Dieses Gewahrsein ist uns viel näher als wir vermuten mögen. Es ist stets präsent. Wir sind DAS, in jedem Moment.

Notwendigkeit von Meditationspraxis

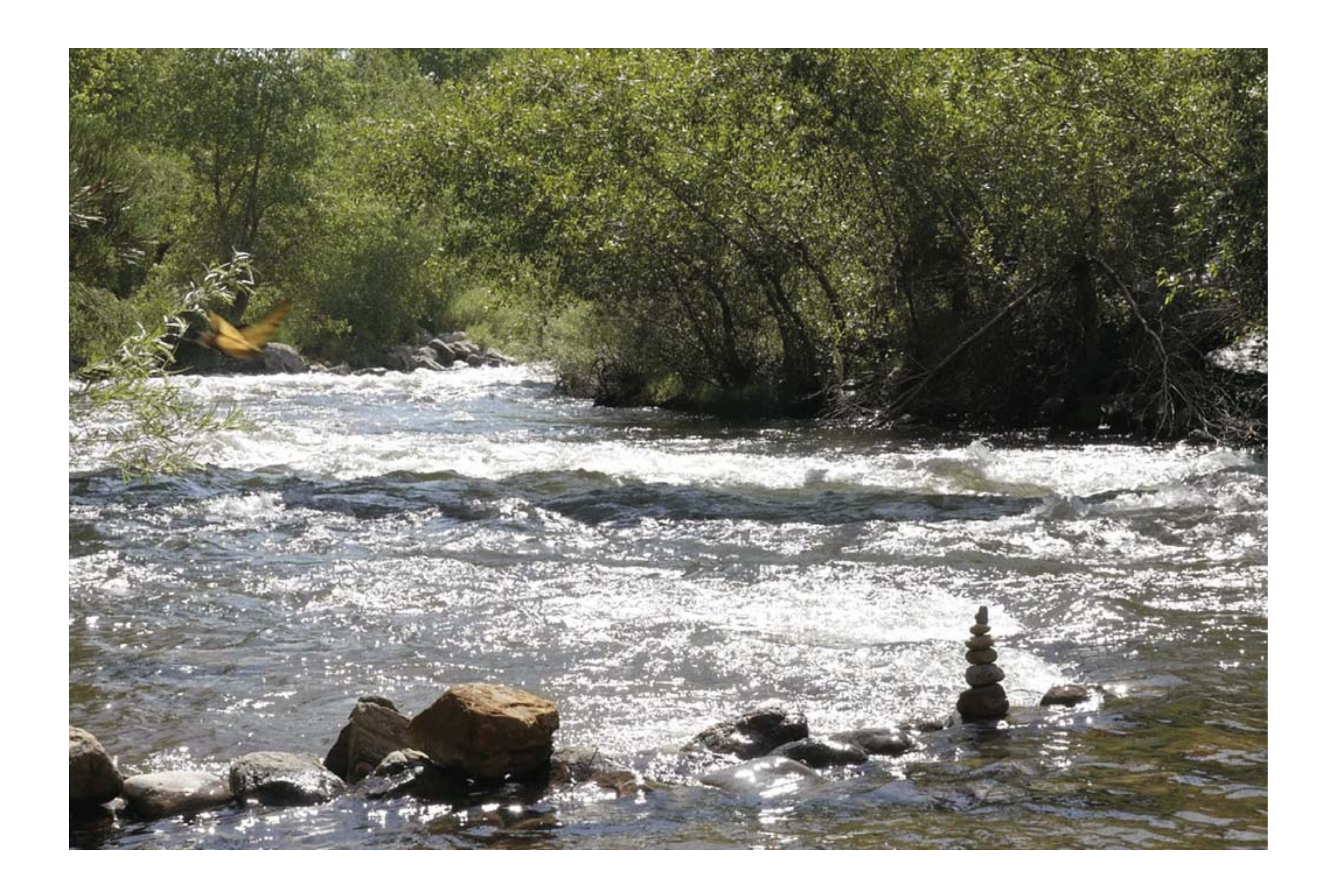
Da taucht die berechtigte Frage auf: Wenn das zeitlose und unbegrenzte Bewusstsein meine wahre Natur ist, schon immer war und immer sein wird, wieso fühle ich mich dann so getrennt von allem, oft schmerzlich eng, begrenzt und unglücklich?

Die traditionelle Antwort der großen Weisheitslehren und auch heutiger spiritueller Lehrer wie Eckhart Tolle und Ken Wilber lautet: Es handelt sich um eine Art Verblendung, Täuschung und falsche Identifikation. Wir sind im normalen Erleben auf Dinge fixiert, auf vergängliche Gegebenheiten. Wir identifizieren uns mit einem bestimmten Körper, gewissen persönlichen Merkmalen, Gedanken und Gefühlen. Jeder fühlt sich als ein Besitzer von etwas: mein Beruf, mein Haus, mein Ansehen, meine Familie, meine Gedanken, mein Leben – und nicht zuletzt *mein* Bewusstsein. Das wahre Selbst dagegen kann weder definiert werden noch kann es irgendwelche Besitzansprüche erheben. Meister Eckhart sprach in diesem Zusammenhang von einer völligen Armut – anknüpfend an den Ausspruch von Jesus: „Selig die arm im Geiste sind.“ Keine Identifikation mehr, völlige Leerheit und Freiheit.

Das wird einem nicht einfach so geschenkt. Da bedarf es einer hingebungs- und aufopferungsvollen Meditationspraxis. Der Entwicklungsweg zur Realisation des Reinen Bewusstseins beginnt beim Gewahrsein im normalen Alltag. Ich übe Achtsamkeit und trainiere so gleichsam die Muskeln des Bewusstseins, sodass ich zunehmend in anderen Zuständen wie Traum und Tiefschlaf als unpersönlicher Zeuge „wach“ bleibe. Diese Praxis hält Wilber für besonders wirksam. Sie findet sich tatsächlich in verschiedenen Spielarten und Variationen in fast allen spirituellen Traditionen.

Über die fünfte Stufe, *Turiyatita,* sagt Wilber: „Soweit wir es heute sagen können, ist dies die äußerste Grenze, die wir mit unserem Bewusstsein erreichen können.

Wenn wir in den fünften Bewusstseinszustand übergehen, gehen wir über die Dualität von Subjekt und Objekt hinaus.



Alle genannten Zustände sind grundlegend wichtig und es wird ersichtlich, dass der meditative Weg ein echter Entwicklungsweg ist, auf den sich Menschen begeben können, um verlässlich die Zustände höheren, reinen Bewusstseins, der absoluten Einheit und des ‚Einen Geschmacks' zu erreichen. Aber eine Praxis ist erforderlich, diese Entwicklung ereignet sich nicht automatisch."

Die von Wilber vorgeschlagene Praxis ist Meditation. Zen, stilles Sitzen, den inneren Beobachter gleichsam sich expandieren und das gesamte Erleben vereinnahmen lassen. Was in jedem Moment geschehen darf und für den Aspiranten zur zweiten Natur wird.

Stufen des Bewusstseins

So weit geht es um das Erwachen, die Erleuchtung im klassischen Sinne. Sicher, für das Individuum bedeutet sie eine radikale Transformation und Befreiung. Ich weiß und fühle: „Ich bin nicht diese kleine begrenzte Person mit ihren Ängsten und Fehlern. Ich bin in Wahrheit reines Bewusstsein, ungeboren, unsterblich, zeitlos." Das bedeutet eine tiefe innere Freude und Gelassenheit.

Doch in welchem Rahmen geschieht dieses Erwachen? Was ist der Kontext? Ken Wilber ist bekannt für seinen integralen Ansatz. Inspiriert unter anderem durch den Integralen Yoga von *Sri Aurobindo,* die Philosophie der Bewusstseinsentwicklung von *Jean Gebser* und das Konzept der Spiral Dynamics von *Don Beck* – um nur einige zu nennen –, stellte er in seinen Büchern zunehmend umfassendere und genauere Übersichten über die verschiedenen Entwicklungsstufen vor.

Jeder Mensch entwickelt sich in seinem Leben, das ist offensichtlich. Bereits als Embryo im Mutterleib werden frühere Entwicklungsstadien wie etwa das Reptilien- oder Fischstadium durchlaufen. Vom Säuglings- bis zum Erwachsenenalter lernen wir in bestimmten Stufen, die im Prinzip für alle geistig gesunden Menschen gelten. Das Sprechen beginnt etwa mit einem Jahr, die Entwicklung eines Ichgefühls ab zwei Jahren. Das Kind lernt, sich in einer Gemeinschaft zu integrieren. In der Regel bleibt es nicht in einer frühen narzisstischen Phase stecken, wo es überzeugt ist, alles würde sich nach seinen Wünschen und Vorstellungen richten.

In unserer Gesellschaft geht es primär um Wissen und Leistung. Danach sind auch die Bildungspläne und Bewertungskriterien an den Schulen und Universitäten ausgerichtet. Die Wissenschaften haben die Vorherrschaft der Religionen in der Zeit der Aufklärung abgelöst. Das markiert eine neue Bewusstseinsstufe. Sie ermöglicht mehr Sichtweisen, eine Erweiterung der Perspektive. Doch die Beschränkung auf die Welt der Objekte und den Materialismus lässt den gesamten Bereich der spirituellen Entwicklung und menschlichen Reife aus. Ken Wilber vermisst zu Recht andere Schwerpunkte wie die Entwicklung von mehr Mitgefühl und Bewusstheit.

Zur Ganzheit des Menschen gehören sein Herz, seine Seele, sein Bewusstsein. Und diese Dimensionen will Wilber nicht nur auf individueller, sondern gesellschaftlich, systemisch und universal erfassen. Denn in der Evolutionstheorie von Charles Darwin ist zwar die Vergrößerung von Gehirnen berücksichtigt, doch keine Bewusstseinsentwicklung. Bewusstsein ist für die Naturwissenschaften nach wie vor ein ausgeklammertes Rätsel.

Erwacht und dabei erwachsen sein

Die Theorie der Bewusstseinsstufen ist kaum älter als 100 Jahre, konnte also in den traditionellen Lehren des Erwachens nicht vorkommen. Es macht laut Wilber aber einen entscheidenden Unterschied, ob jemand zum wahren Selbst auf der archaischen oder auf der integralen Bewusstseinsstufe erwacht. Im Interview sagt Wilber:

„Wir können den tiefen Zustand des *Seins* verstehen und erreichen, unser wahres Selbst verwirklichen, zum reinen *Ich-Sein* gelangen, das eins mit allem ist, was in der Welt erscheint. Und in dieser Welt, die erscheint, möchte ich immer umfassendere Perspektiven einnehmen können. Denn so kann ich mein erleuchtetes Gewahrsein mit immer mehr Menschen teilen.

Denn wenn ich mit einem erleuchteten Gewahrsein in einer ethnozentrischen Entwicklungsstufe festsitze, ist das eine Katastrophe. Das führt buchstäblich zu erleuchteten Nazis. Das wollen wir nicht.

Diese Einsicht ist ein großer Wandel in unserem Verständnis von Spiritualität. Die Evidenz in beiden Bereichen ist überwältigend: für das Erwachen zum Urgrund allen Seins und für das Aufwachsen durch verschiedene Entwicklungsstufen."

Eine Praxis ist erforderlich, diese Entwicklung ereignet sich nicht automatisch.



Fragen und Impulse

Ich frage mich allerdings bei diesem Verständnis von Erwachen, wie es da um die Freiheit und Befreiung von allen Eingrenzungen bestellt ist. Das absolute und nicht-duale Bewusstsein im Unterschied zum relativen, individuellen sollte doch gerade dadurch ausgezeichnet und erstrebenswert sein, dass es jenseits von Zeit und Raum, also auch jenseits von Evolution und Bewertungen ist. Nicht-dual, das bedeutet: Kein Weg von hier nach dort. Die Vorstellung der Vervollkommnung ist menschlich und dual. Es gibt noch immer etwas Höheres zu erreichen. Schleicht sich hier bei Wilber womöglich doch ein perspektivisches Denken ein? Wird der Erwachte nicht bloß von außen gesehen, in seiner Objekthaftigkeit mit all den individuellen Begrenzungen? Es stimmt: Ein Erwachter bleibt äußerlich ein Mensch, mit Prägungen, Gewohnheiten und individuellen Eigenarten. Bezieht sich die Einordnung in Bewusstseinsstufen darauf?

In jedem Fall gibt Ken Wilber in diesem Interview-Film wunderbare Impulse zur Frage: Wer bin ich wirklich und was suche ich eigentlich?

Inspiration & Information

Ramon Pachernegg:
Waking up – Growing up.
(Produktion: Wege zum Selbst)

Trailer:
wegezumselbst.at/wakingup/#trailer

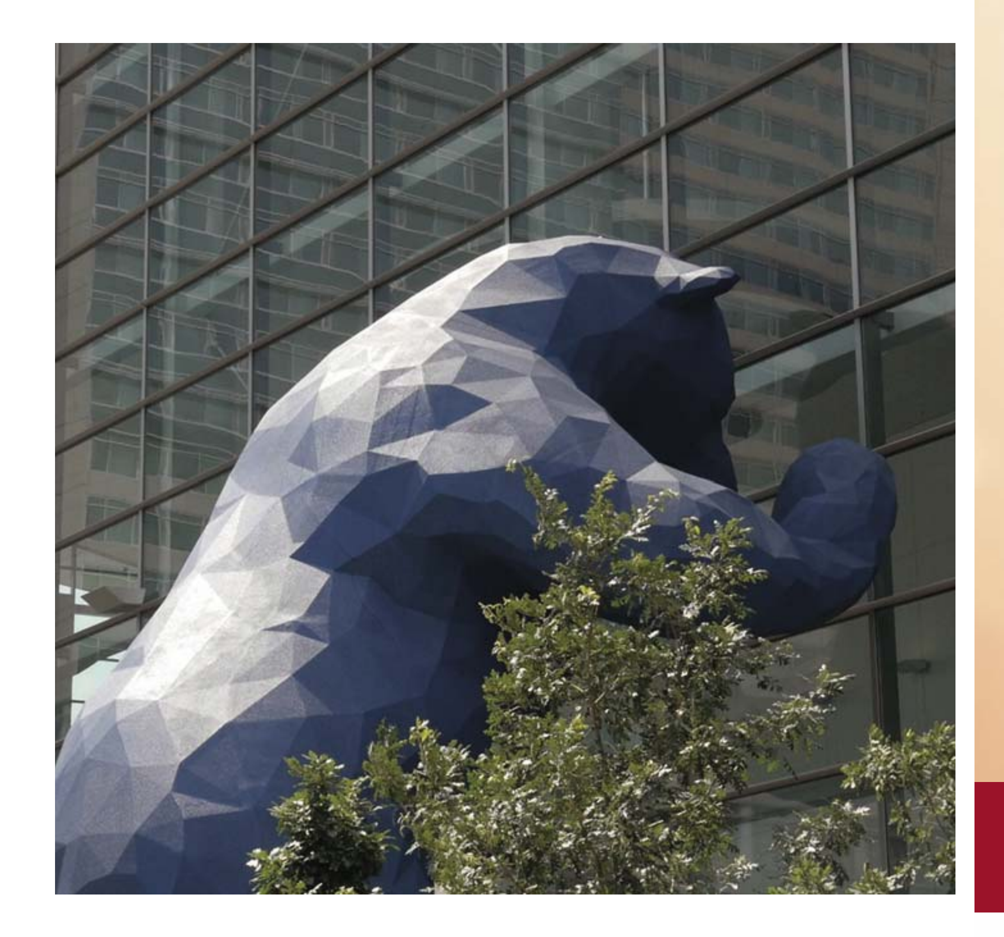
Video on demand:
vimeo.com/ondemand/
wakingupgrowingup

Info Christian Salvesen:
christian-salvesen.de

Fotos/Filmstills:
Ramon Pachernegg

Kontakt:
Ramon Pachernegg
bewusstsein@wegezumselbst.at
+43 664 825 3456





Liebe als Urkraft der Physik

Von Martina Pahr

Spiritualität und Naturwissenschaft schließen einander nicht aus, sondern ergänzen sich. Mit seiner auf den ersten Blick esoterisch anmutenden These tritt der Physiker Markolf Niemz einigen auf die Füße – und regt andere zu einer neuen Weltsicht an.

Wir sind daran gewöhnt, die Welt dualistisch wahrzunehmen: schwarz oder weiß, Tag oder Nacht, Entweder-oder. Die Naturwissenschaft hat nach wie vor die Oberhand, so scheint es. Was nicht erfasst und gemessen werden kann, hat nur schwer einen Platz in unserer modernen Weltsicht. Und doch lässt sich dieser binären Opposition ein „Sowohl-als-auch“ entgegensetzen: Zwei verschiedene Perspektiven können beide zugleich real sein. Scheinbare Gegensätze stellen jeweils eine Seite derselben Medaille dar, wie Prof. Dr. Markolf Niemz in seinem jüngsten Buch „Die Welt mit anderen Augen sehen“ erläutert. Ebenso sind Spiritualität und Naturwissenschaften nur scheinbar miteinander unvereinbar, für Niemz sind sie gleich gültige Wege zur selben Wahrheit.

Niemz ist promovierter Physiker und hat aktuell einen Lehrstuhl für Medizintechnik an der medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg inne. Als erster Wissenschaftler der Welt wandte er ultrakurze Laserpulse in der Zahnheilkunde an und wurde für seine wissenschaftliche Arbeit ausgezeichnet. Seine spirituelle Weltsicht steht für ihn nicht im Widerspruch zur wissenschaftlichen, sondern löst vielmehr Widersprüche auf, die allein mit dieser nicht zu lösen sind. Seit einem Schlüsselerlebnis vor 15 Jahren beschäftigt er sich auch mit der Nahtodforschung; in früheren Werken hat er entsprechende Erfahrungen mit Aussagen von Einsteins Relativitätstheorie verglichen. Den Tod sieht Niemz als das, was dem Leben einen Sinn gibt, und Glück als die Fähigkeit, die Gegenwart mit allem, was sie ist, zu akzeptieren.

Der nächste Paradigmenwechsel ist seiner Ansicht nach überfällig – und wird Begriffe wie Verständnis und Liebe, so hofft er, zu einem neuen, sehr notwendigen Stellenwert verhelfen. Aktuell – so schreibt er in seinem Buch – ist „nichts wichtiger und wertvoller, als eine Gemeinschaft zu fördern, die kreativ, mitfühlend, respektvoll und auch ökologisch weise ist“, ohne auch nur ein Wesen auszuschließen. Das schafft, wie es scheint, weder Religion noch Wissenschaft allein. Doch gemeinsam, als die beiden Seiten derselben Medaille, die Niemz „Wahrheit“ nennt, könnte dieser Kraftakt vielleicht gelingen.





Professor Markolf Niemz
Foto: Torsten Zimmermann

Fotos: M. Azharul Islam (S. 54), Ameen Fahmi, (S. 55 li.), Valentin Lacoste (S. 55 re.), Kilarov Zaneit (S. 56), all on Unsplash



EIGENTLICH IST UNSERE SPRACHE NICHT GEEIGNET, DAS ZU BESCHREIBEN, WAS LETZTENDLICH DIE WELT ZUSAMMENHÄLT.

Dr. Niemz, wie kam es zu diesem Buch?

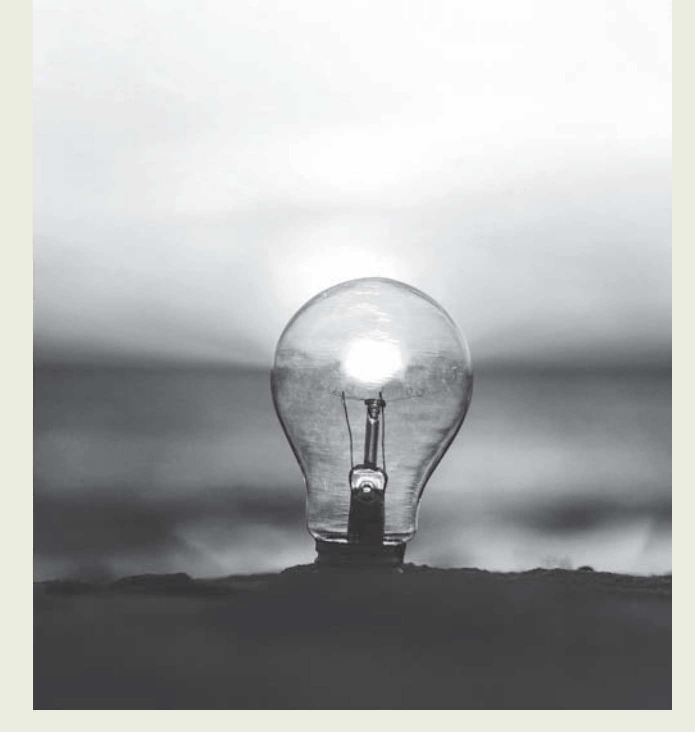
In meinen vorangegangenen Büchern bin ich letztendlich immer an einem Punkt angekommen, an dem ich erkannt habe: So, wie ich und viele Menschen sich die Welt vorstellen, kann es nicht sein. Es tauchen immer Widersprüche auf, die sich erst lösen lassen, wenn man, so wie ich es in diesem neuen Buch getan habe, aus verschiedenen Perspektiven auf etwas schaut – und dann erkennt, dass es sich eigentlich gar nicht um zwei verschiedene Dinge handelt, sondern um die beiden Seiten derselben Medaille. Ich wollte in meinem Buch diese nicht-dualistische Denkweise systematisch durchziehen – und habe erkannt, dass das ein schlüssiges Konzept ist. Ich glaube, dass die vielen Konflikte in unserer Welt letztendlich immer auf einem Missverständnis beruhen, weil wir, vielleicht durch unsere Sprache bedingt, die Welt immer gerne zweiteilen wollen.

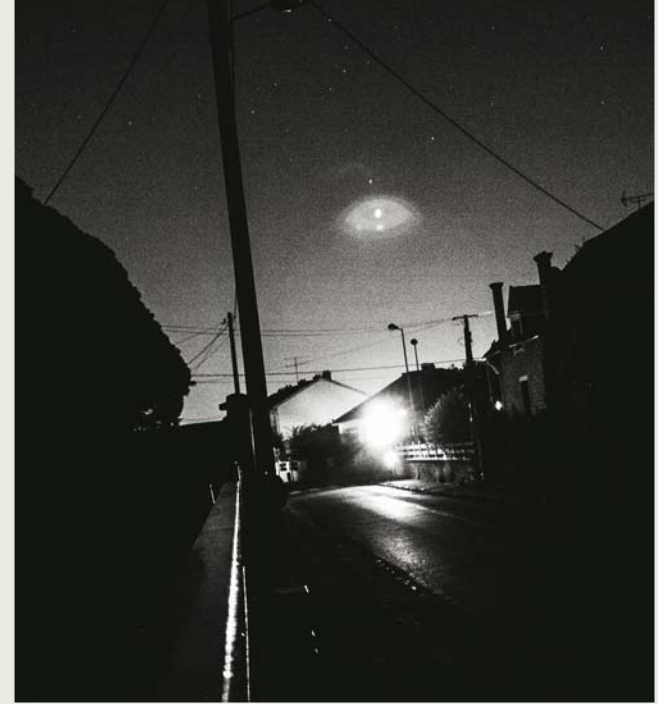
Beeinflusst die Sprache denn unsere Wahrnehmung so sehr?

Ich glaube schon, dass die Sprache viele Dinge vorwegnimmt, die der Wahrheit sehr nahekommen. Sie enthält einen sehr wertvollen Schatz, aber sie limitiert uns auch. Raum und Zeit beispielsweise sind in unserer Sprache Substantive. In meinem Buch lege ich dar, dass wir diese Begriffe eher als Adjektive verwenden und von „räumlich" und „zeitlich" sprechen sollten. Bei vielen anderen Substantiven wäre es geschickter, sie durch Verben zu ersetzen – Hühner und Eier, Menschen und Gott. Substantive beinhalten nicht, dass sich das damit Bezeichnete entfaltet und entwickelt, dass es sich um „Werden" handelt. Nahtoderfahrene bestätigen: Eigentlich ist unsere Sprache nicht geeignet, das zu beschreiben, was letztendlich die Welt zusammenhält. Der Quantenphysiker Hans-Peter Dürr hat in Gesprächen immer wieder betont, dass wir eine Verbsprache verwenden sollten, um die Wirklichkeit zu verstehen. Genau diesen Vorschlag habe ich nun in meinem neuen Buch umgesetzt: Dass wir versuchen sollten, einige Substantive durch Verben zu ersetzen.

Sie nennen Dinge, die als einander entgegengesetzt wahrgenommen werden, obwohl sie es nicht sind, wie Raum und Zeit, Gut und Böse, Schöpfer und Schöpfung. Als wer stoßen Sie auf diese Widersprüche – als Physiker oder als Mensch?

Einmal natürlich als Physiker – durch mein Wissen über die Relativitätstheorie, die ganz klar sagt, dass Raum und Zeit Eigenschaften von Materie sind. Da ärgere ich mich auch oft über Kollegen, die das wissen, aber dennoch von „dem Raum" und „der Zeit" sprechen. Aber ich bin auch ein Mensch, ein gläubiger Christ, der sich sehr viele Gedanken macht. Ich habe ein Problem, mir beispielsweise Gott als etwas Fixes vorzustellen – als den Schöpfer, der alles erschaffen hat und dann von außen





WENN MAN ÜBERLEGT, WAS DIE PHYSIKALISCHEN KRÄFTE IM GRUNDE MACHEN, GEHT ES DOCH IMMER DARUM, ETWAS ZUSAMMENZUFÜHREN, AUS ZWEIEN EINS ZU MACHEN. DAS IST AUCH MEINE DEFINITION VON LIEBE.

zuschaut, wie alles weiterläuft. Da gibt es viele Fragen, etwa die Theodizee-Frage, wie Gott das Böse auf der Welt zulassen kann. Ich glaube, dass Gott etwas ist, was nicht starr ist, sondern sich entfaltet. Deshalb sollte man nicht nur den Schöpfer im Hinterkopf haben, sondern gleichzeitig auch die Schöpfung. Vater als Schöpfer, Sohn als Schöpfung, und der Heilige Geist wäre das Sich-Entfalten, das Leben, das Schöpfen. Von meiner Arbeit her und von dem, was mich als Menschen ausmacht, spricht vieles dafür, all das zu hinterfragen – es nicht nur beim physikalischen Wissensstand zu belassen, sondern es auch auf das alltägliche Leben zu übertragen.

Einen Schwerpunkt Ihres Buches stellt das Licht dar: das, was alles umfasst, was immer hier und jetzt ist. Was kam zuerst: Ihre Wahrnehmung, dass alle Religionen das Göttliche mit Licht gleichsetzen, oder Ihre Erkenntnisse über das Licht als Physiker?

Da kann ich weder das eine noch das andere in den Vordergrund stellen. Der Satz aus der Bibel „Am Anfang war das Licht" ist mir seit meiner Kindheit im Kopf. Damit, was Licht ist, habe ich mich dann im Studium auseinandergesetzt. Auf einem Seminar über Relativitätstheorie haben wir über Lichtgeschwindigkeit gesprochen und darüber, dass für das Licht Raum und Zeit im Grunde nicht mehr existent sind. Ich habe die Frage gestellt, ob man nicht sagen könne, dass das Licht im Grunde die Ewigkeit sei. Der Dozent hat mich zurechtgewiesen und mir nahegelegt, hierzu einen Theologen zu befragen. Das hat mir zu denken gegeben, und ich habe eine Brücke zwischen den Gedankengängen von Religion und Naturwissenschaft vermisst. Aus physikalischer Sicht lässt sich die Frage, was das Licht ist, übrigens nicht beantworten. Ich glaube sogar, einen Grund dafür gefunden zu haben: Wenn ich verstehen will, wie etwas funktioniert, muss ich es genauer betrachten können. Beim Licht kann ich das nicht, weil es zu schnell ist. Es ist für uns nicht greifbar und deshalb auch nicht be-greifbar.

Und doch beschreibt die Naturwissenschaft das Licht mit Eigenschaften, die sich beobachten lassen.

Wir haben zwei Bilder, wie wir uns das Licht vorstellen: entweder als elektromagnetische Welle oder als aus Teilchen bestehend. Der Welle-Teilchen-Dualismus besagt, es käme letztendlich auf das Experiment an, ob sich der eine oder andere Charakter zeigen würde. Aber beide sind nicht miteinander vereinbar: Ein Teilchen befindet sich zu jedem Zeitpunkt an einem bestimmten Ort; eine Welle breitet sich im Raum aus. Heute sage ich: Es sind Bilder, die wir vom Licht haben, aber diese Bilder sind falsch. Was das Licht in Wirklichkeit ist, wissen wir nicht. Ich habe im Buch herausgearbeitet, dass das Licht eine Art Speicher ist, der sämtliche Informationen von allen Ereignissen

im Universum enthält. Deshalb nenne ich das Licht auch gerne „Tagebuch der Schöpfung".

Wir erfahren im Moment, dass Wissenschaft allein nicht mehr als letzte Antwort auf alle Fragen akzeptiert wird. Sind wir gerade an einem Kipppunkt in der Geschichte, an dem eine Gegenbewegung zur reinen Wissenschaftsgläubigkeit einsetzt?

Ich denke tatsächlich, dass ein Paradigmenwechsel ansteht. Die Quantentheorie, auf die ich mich auch stütze, beschreibt die Welt der kleinsten Teilchen und wie diese permanent in Wechselwirkung zueinander stehen. Und weil auch wir aus solchen Teilchen bestehen, heißt das, dass auch wir permanent mit unserem Umfeld wechselwirken und dass es so etwas wie Individualität gar nicht gibt. Das lehrt der Buddhismus schon lange, aber aus der modernen Wissenschaft kann man es auch herauslesen. In fünf Jahren feiern wir das hundertjährige Bestehen der Quantentheorie. Die Menschheit tut sich manchmal schwer damit, Dinge, die die Wissenschaft erkannt hat, geistig umzusetzen. Die Relativitätstheorie ist schon mehr als 100 Jahre alt, und doch glauben die meisten Menschen immer noch an die relativ starren Strukturen von Raum und Zeit. Bei der Frage nach der exakten Uhrzeit wird gerne auf die Atomuhr verwiesen, aber auch diese Uhrzeit ist relativ. Den Knackpunkt sehe ich beim Gedanken der Individualität. Doch die heutige massive Überbewertung des Ich ist die Hauptursache für alle sozialen Konflikte in unserer Zeit.

Sie zitieren den Philosophen Alfred North Whitehead: „Dem Kosmos wohnt eine schöpferische Kraft inne, und Leben ist eine Ausdrucksform dieser Kraft." Ist diese Kraft, die Urkraft, nach der die Physik sucht, letztendlich die Liebe?

Ja! Whitehead war ein Philosoph, der mich sehr inspiriert hat. Seine Theorien sind so lebendig, wie ich das sonst nicht kenne. Dieses Lebendige drückt sich darin aus, dass für ihn nicht Elementarteilchen die Grundbausteine der Welt sind,



ES IST DIE ETHIK – NICHT DIE RELIGION – DIE UNABHÄNGIG VON HERKUNFT UND KULTUR BESCHREIBT, WIE WIR SOZIAL UND FRIEDLICH MITEINANDER LEBEN KÖNNEN.

sondern Erfahrungen. Zur Frage nach der Kraft, die alles bewirkt und zusammenhält: Als Physiker kenne ich im Grunde nur vier Kräfte: starke und schwache Kraft, elektromagnetische Kraft und Schwerkraft. Heute ist das Bestreben der Physiker*innen, diese vier unter einen Hut zu bringen und eine Urkraft finden, aus der sie hervorgehen. Doch ich kenne noch eine andere Kraft in mir und meinen Mitmenschen: Liebe. Ich kann sie nicht physikalisch fassen und ihr eine Einheit zuordnen, kann ihre Kraft nicht in Newton messen – und doch ist sie sehr gewaltig. Wenn man überlegt, was die physikalischen Kräfte im Grunde machen, geht es doch immer darum, etwas zusammenzuführen, aus zweien eins zu machen. Das ist auch meine Definition von Liebe. Sie ist womöglich *die* Urkraft, die alles im Kosmos antreibt.

Unterscheiden Sie zwischen Religion und Spiritualität?

Wenn Sie mich so direkt fragen, würde ich da schon einen Unterschied sehen. Religion ist leider oft in diesen Dogmen verhaftet. Ich bin Christ, aber ich versuche, mich von manchen Lehrmeinungen der Kirche zu befreien, von denen ich nicht glaube, dass sie von Jesus Christus so gemeint sind. Die Machtposition der Kirche ist nichts, was man so in der Bibel nachlesen könnte. Das scheint ein Problem aller Weltreligionen zu sein. Ich stehe auch der Lebensphilosophie des Buddhismus sehr nahe, weil sie einen anderen Wert nach oben stellt. Im Christentum steht die Liebe ganz oben, im Buddhismus ist es die Erkenntnis. Und genau diese beiden Werte sind für mich die höchsten, die es gibt. Manchmal glaube ich sogar, sie sind dasselbe. Ich könnte bei jeder Religion etwas Positives finden, aber Spiritualität ist für mich offener und freier, weil ich nicht an eine heilige Schrift gebunden bin, sondern meine eigenen Erfahrungen mache. Es ist die Ethik – nicht die Religion – die unabhängig von Herkunft und Kultur beschreibt, wie wir sozial und friedlich miteinander leben können.

Sie haben in Ihrem Roman „Lucy mit c“ bereits spirituelle und wissenschaftliche Denkweisen einander angenähert. Gibt es ein Leben nach dem Tod?

Die Antwort auf diese Frage hat sich bei mir in den letzten Jahren verändert. Damals wurde mir eine sogenannte „empathische Nahtoderfahrung“ zuteil, als ich miterlebt habe, wie mein Schwiegervater gestorben ist, obwohl er doch 100 Kilometer entfernt in einer Klinik war. Der Verlag hat dann auf das Buchcover geschrieben: „Neue Indizien für ein Leben nach dem Tod.“ Wenn Sie mich heute fragen: Ich glaube nicht mehr an ein Weiterleben nach dem Tod. Der Hauptaspekt dabei ist: Die Ewigkeit, das Sein im Licht, umfasst alles, d. h., in ihr kann nichts mehr hinzukommen. Es kann also nicht sein, dass wir in die Ewigkeit eingehen und dort in irgendeiner Form weiterleben und neue Erfahrungen machen. Wenn in der Ewigkeit alle Antworten da sind – worüber sollten wir noch miteinander kommunizieren? Der zweite Aspekt ist, dass der Körper nach dem Tod nicht mehr da ist. Aber er ist wesentlich, um Erfahrungen zu machen. Wenn wir auch ohne den Körper weiterleben könnten – wozu haben wir ihn dann?

Doch das alles nimmt mir nicht die Zuversicht, denn ich weiß heute, worauf es letztendlich ankommt. Die Liebe, die wir uns gegenseitig schenken, ist für immer im Licht gespeichert und geht nie verloren. ***Jetzt*** und ***hier*** haben wir die Chance, die Ewigkeit mitzugestalten, indem wir uns gegenseitig Liebe schenken.

Professor Niemz, wir bedanken uns für das Gespräch!

Inspiration & Information

Markolf H. Niemz:
Bin ich, wenn ich nicht mehr bin?
Ein Physiker entschlüsselt die Ewigkeit
(Verlag Herder, 5. Auflage 2020)

Markolf H. Niemz:
Die Welt mit anderen Augen sehen.
Ein Physiker ermutigt zu mehr Spiritualität
(Gütersloher Verlagshaus, 2020)

markolfniemz.de



FÜR IMMER GLÜCKLICH

Von Kirpal Singh

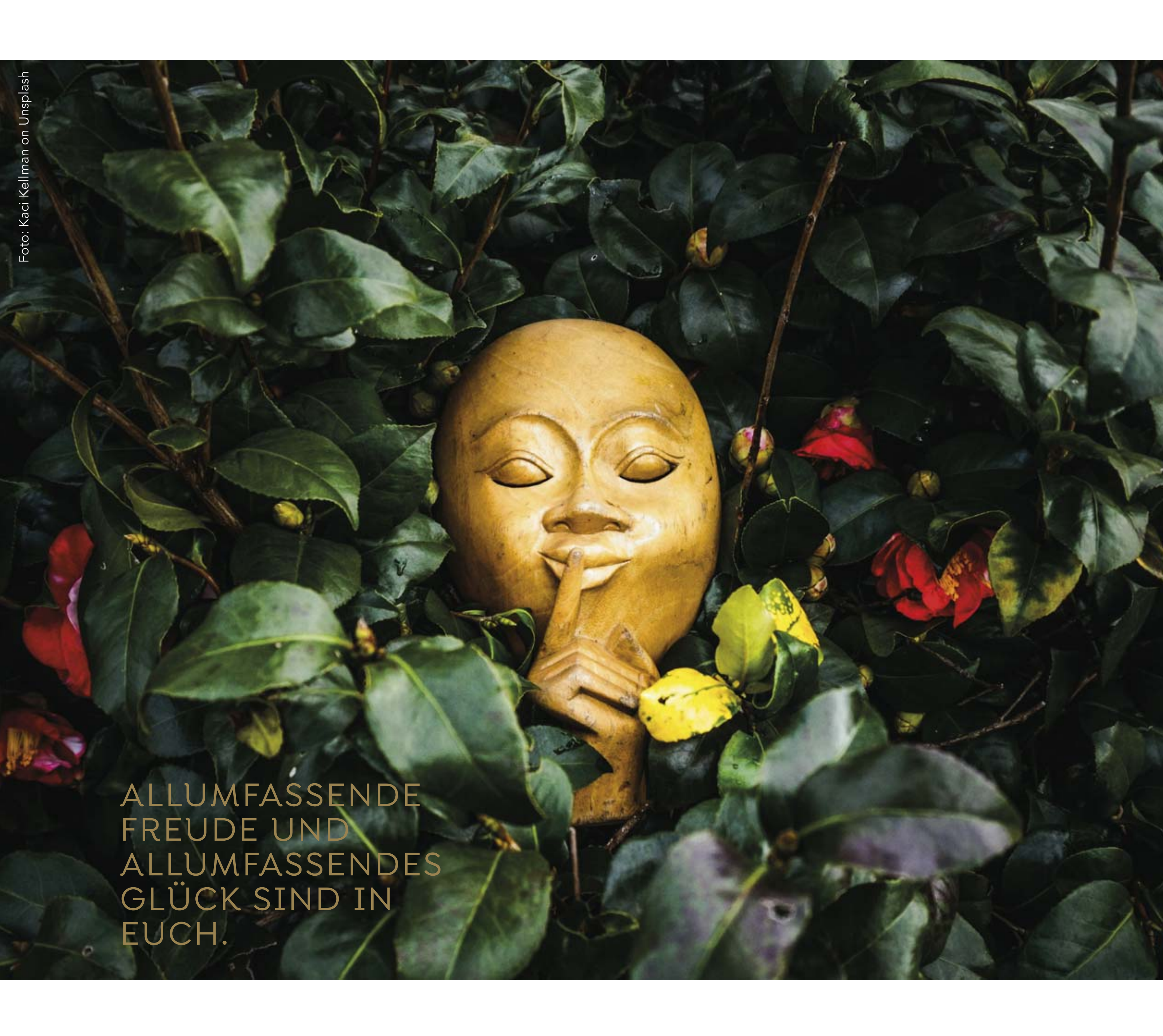


Foto: Kaci Kellman on Unsplash

ALLUMFASSENDE FREUDE UND ALLUMFASSENDES GLÜCK SIND IN EUCH.

SEIN

Alle Menschen sind auf der Suche nach Freude. Das Problem ist nur: wo findet man dauerhafte Freude?

Schüler: Es ist vermutlich falsch, dass wir an Maya glauben, aber die höheren Ebenen haben wir schließlich noch nicht gesehen.

Meister: Maya wird als Illusion definiert. Was ist Maya? Täuschung. Man sieht die Dinge einfach nicht aus dem richtigen Blickwinkel. Lasst diese Täuschung hinter euch. Wenn man sich über den Astralleib auf die Kausalebene erhebt, legt man die irrigen Ansichten über die physische Welt ab.

Machen euch denn eure äußeren Vergnügungen wirklich Freude? Da erliegen wir einer Täuschung. Ich werde euch ein Beispiel nennen: Ein Hund, der Knochen frisst – obwohl sie in Wirklichkeit nach nichts schmecken –, schmeckt nichts weiter als sein eigenes Blut, aber er meint, das käme vom Knochen – was natürlich nicht stimmt. Solange ihr an irgendetwas verhaftet seid, habt ihr eure Freude daran, aber wenn ihr eure Aufmerksamkeit etwas anderem zuwendet oder euch der Gegenstand eurer Freude genommen wird, spürt ihr, wie das Glücksgefühl vergeht.

UNSER EIGENTLICHES WESEN IST FREUDE

Das eigentliche Glück aber liegt *in* euch. Ihr seid selbst vollkommene Bewusstheit, Freude und Glückseligkeit. Wenn ihr in etwas Äußeres vertieft seid, genießt ihr eure eigene Glückseligkeit, indem ihr euch darauf konzentriert. In Wirklichkeit gibt es keine Freude in der äußeren Welt; ihr kostet eure eigene Glückseligkeit aus, und zwar, indem ihr euch auf die betreffende Sache konzentriert.

Tatsächlich existieren in der äußeren Welt weder Freude noch Glück, da wir ein Tropfen aus dem Meer des Allbewusstseins sind, des Inbegriffs aller Freude und allen Glücks. Nur, wenn wir unsere gesamte Aufmerksamkeit völlig in die Höhere Aufmerksamkeit versenken, erfahren wir wahres Glück, denn das wahre Glück liegt in unserem eigenen Inneren. Es kann durch Konzentration oder durch die Verbindung mit dem Überselbst erfahren werden. Äußere Freuden entstehen nur, wenn die Aufmerksamkeit auf das Diesseits gerichtet ist. Wer nicht ins Jenseits vertieft ist, wird weder Freude noch Glück empfinden.

SICH AN ETWAS UNVERGÄNGLICHES HALTEN

Wir haben alles versucht, um Freude zu finden, und uns bald auf diese, bald auf jene Sache verlegt. Dennoch sind wir nicht zufrieden, weil äußere Dinge nicht von Dauer, sondern nichts weiter als das vorübergehende, wechselhafte Panorama des Lebens sind. Ihr müsst euch an etwas von Dauer halten können. Gott ist der Inbegriff aller Glückseligkeit, Freude, Bewusstheit und Intelligenz, und wir sind Tropfen aus dem Meer des Allbewusstseins. Er lebt ewig – glauben wir etwa, dass wir je sterben werden? Das fällt uns nicht im Traum ein. Dabei wissen wir, dass Menschen den Körper verlassen, und trotzdem haben wir das Gefühl, wir seien unsterblich. Schon Kinder tragen davon eine Ahnung in sich.

Alle Menschen sind auf der Suche nach Freude; das Problem ist nur: wo findet man dauerhafte Freude? Darum raten uns die spirituellen Meister, uns mit etwas Unvergänglichem zu verbinden, das ewig bestehen bleibt – das ist Gott. Er ist bereits in euch; und deshalb bringt der Meister euch mit Ihm in Verbindung. Je näher ihr Gott kommt, desto mehr Glück und Freude empfindet ihr. Wenn ihr innerlich mehr Glück und Seligkeit empfangt, vergrößert sich natürlich der Abstand zur Sinneswelt außen. Die Freude an den

äußeren Dingen hält nur so lange an, wie ihr mit ihnen beschäftigt seid bzw. euch davon in Anspruch nehmen lasst. Wenn sie von Dauer wären, wäre ja alles in Ordnung, doch sie ändern sich in einem fort.

DAUERHAFTEN FRIEDEN FINDEN

Wir müssen uns also überlegen, was von bleibender Dauer ist und was nicht. Wenn man sich beständigen Frieden und dauerhafte Freude wünscht, muss die Seele in der Überseele – Gott – aufgehen, die ewig lebt und den Tod nicht kennt. Dort werdet ihr nicht das Gefühl von Trennung oder von Verlust erleben, da Er das Leben eures Lebens inmitten dieses menschlichen Körpers ist. Wer bleibenden Frieden und unvergängliche Freude wünscht, soll sich also mit etwas Unvergänglichem verbinden, denn die Dinge der Welt sind allesamt dem Wandel unterworfen; sie währen nur kurze Zeit. Letzten Endes muss der Mensch den Körper zurücklassen; für jeden kommt die Stunde, wo er gehen muss. Wenn ihr an äußere Dinge gebunden seid, an Angehörige oder Besitztümer, wird der Abschied von ihnen für euch natürlich schmerzlich sein.

Und wisst ihr, warum das so ist? In euch sind allumfassende Freude, allumfassende Seligkeit und allumfassendes Glück bereits vorhanden. Gegenwärtig seht ihr nur einen schwachen Abglanz davon. Schon Kinder behaupten, jede Menge zu wissen. Jeder behauptet von sich, klüger als alle anderen zu sein. Das liegt daran, dass sich in unserem Inneren die allumfassende Weisheit widerspiegelt.

DAS GLÜCK AM FALSCHEN ORT GESUCHT

Es wollen sich doch schließlich alle freuen – und zwar für immer, nicht nur für kurze Zeit. Bisher haben wir am falschen Ort gesucht, vielleicht, weil wir dachten, diesmal halte es an, doch nichts in diesem wechselvollen Panorama hat Bestand.

Die immerwährende, unvergängliche Wohnstatt liegt in euch, und sie ist nichts anderes als die Kraft, die im Innern eures Körpers über euch wacht. Aber wir hängen so sehr an äußeren Dingen, dass wir vergessen haben, wer wir sind. Wir müssen uns von außen zurückziehen, damit wir unser eigenes Selbst erkennen. Während dieses Vorgangs sehen wir, dass diese Energie im Körper über uns wacht. Also ist der Körper der Tempel Gottes. Elend, Leid und Zwietracht entspringen allesamt unserer Unwissenheit. Wir haben am falschen Ort gesucht. Darum fragen die Upanischaden: „Was ist es, dessen Erkenntnis nichts zu wissen übriglässt und dessen Besitz jegliches Bedürfnis nach weiterer Entwicklung stillt?“ Es ist der lebendige Urgrund (allen Seins).

DIE FREUDE AN DEN ÄUSSEREN DINGEN HÄLT NUR SO LANGE AN, WIE IHR MIT IHNEN BESCHÄFTIGT SEID.

Wünscht sich nicht jeder dauerhaften Frieden? Doch unsere Suche danach befasst sich bloß mit dem Bereich der Vergänglichkeit. Warum sucht ihr nicht nach der Göttlichen Kraft, die direkt in euch wohnt? Sie wird euch nie verlassen. Sie ist nichts anderes als die *eine* Energie, die den Körper steuert und die gesamte Schöpfung durchdringt. Dies ist, kurz umrissen, der Kern der Spiritualität.

DIE AUFMERKSAMKEIT RICHTIG GEBRAUCHEN

Strebt nicht jeder Mensch nach Freude, Glück und Seligkeit, die nicht gleich wieder vorbei sind? Selbst wenn ihr das im Äußeren bekommen würdet – den Körper müsst ihr schließlich doch verlassen. Nun sind aber diese äußeren Dinge mit dem Körper verknüpft. Auch in diesem Fall geht es also nicht ohne Kummer ab. Warum verbindet ihr euch nicht mit der immerwährenden Kraft, die von bleibender Dauer ist, die bereits in euch wohnt und dafür sorgt, dass ihr im Körper bleibt? Warum lasst ihr euch nicht *davon* fesseln und gefangen nehmen?

Wir setzen unsere Aufmerksamkeit nicht richtig ein. Wir genießen ein bisschen äußeres Glück, aber nur so lange, wie unsere Aufmerksamkeit in Anspruch genommen ist oder wie wir uns voll auf etwas konzentrieren. Wenn uns die betreffende Sache entzogen wird oder wir gezwungen sind, davon abzulassen, empfinden wir Schmerz über den Verlust. Äußere Vergnügungen kosten außerdem Geld, die innere Glückseligkeit aber gibt es umsonst.

Wisst ihr jetzt, worin die Grundlage dauerhaften Glücks liegt? Ihr habt die innere Verbindung – warum nicht ständig? Von den 24 Stunden jedes einzelnen

Tages vertun wir mindestens zwanzig mit Nichtigkeiten und finden nicht einmal drei oder vier Stunden Zeit für dieses dringliche Ziel. Diese spirituelle Arbeit müsst ihr wirklich selbst erledigen. Alle übrigen Aufgaben haben mit dem karmischen Geben und Nehmen zu tun, und wenn das erledigt ist, ist es entweder mit diesen Pflichten oder mit euch vorbei.

WEITET EUER SELBST

Damit ist nicht gemeint, dass ihr tatenlos herumsitzen und gar nichts tun sollt. Verdient euren Lebensunterhalt durch eigene ehrliche Arbeit; steht auf eigenen Füßen und versagt auch anderen eure Hilfe nicht. Mehr als ein oder zwei Laib Brot stehen uns nicht zu; ein bis zwei, nur so viel, und kein Bissen mehr. Wieviel braucht ihr, um dafür aufzukommen? Tausend Dollar? Der Rest steht euch, wohlgemerkt, nicht zu. Auch wenn ihr nicht mit anderen teilt, müsst ihr ohnehin beim Tod alles zurücklassen und die Leute werden sich darum streiten: „Das ist unser Anteil – nein, unserer!" Was euch schließlich sowieso genommen wird, könnt ihr genauso gut jetzt mit anderen teilen. Das ist doch eigentlich nur vernünftig. Es wird die Grenzen eures Selbst erweitern.

Merkt ihr, wie sich die ganze Perspektive ändert? Die Gottmenschen, die hierher in die Welt kommen, lehren uns, die Dinge richtig zu verstehen. Das also ist mit rechtem Verständnis gemeint. Eure persönliche Aufgabe ist es daher, eure Aufmerksamkeit von außen zurückzuziehen und euch im Innern eures eigenen Selbst zu erheben, euch selbst zu erkennen. Mehr ist gar nicht nötig. Ihr seid (bereits) der Inbegriff aller Glückseligkeit, aller Weisheit und allen Glücks. Äußere Glücksgefühle kommen lediglich aus euch selbst, wenn ihr euch mit der einen oder anderen Sache beschäftigt oder euch voll darauf konzentriert. Ihr habt eure eigene innere Glückseligkeit vergeudet und dafür das äußere Glück genossen. Was wird erst, wenn ihr mit jenem höheren Glück in Verbindung kommt?

Sant Kirpal Singh (1894 bis 1974) wirkte seit 1948 als spiritueller Meister. Auf seinen Vortragsreisen und als langjähriger Präsident der „Weltgemeinschaft der Religionen" erwarb er sich im Osten wie im Westen große Achtung und Sympathie. Das obige Gespräch wurde anlässlich einer Fragestunde für westliche Schüler aufgezeichnet.



EINFACH MAL DIE PAUSE-TASTE DRÜCKEN UND SICH WIEDER MIT DER NATUR VERBINDEN

RECONNECT



Wälder und Wiesen haben in den turbulenten Monaten, seitdem Covid 19 den Alltag verändert hat, eine neue Wertigkeit erfahren. Für die einen sind sie Fluchtpunkt und Ablenkung, für andere ein lebendiges Wesen, das respektiert und geschützt werden muss. Die Düsseldorfer Therapeutin Maren Schneider hat sich auf *Stressbewältigung durch Achtsamkeit* (MBSR) und *Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie* (MBCT) spezialisiert. Ihr aktuelles Buch „Reconnect“ ist ein Plädoyer für eine Wiederverbindung mit der Natur. Mit *VISIONEN* sprach sie über die Auswirkungen von Corona, Achtsamkeit als Modetrend und darüber, wie wichtig Selbstfürsorge ist.

Von Claudia Hötzendorfer



Sie unterstützen Menschen in Umbruchphasen, Stress- und Krisenzeiten. 2020 war gewissermaßen der Super Gau: Ausgerechnet im Lockdown durften Sie nicht direkt mit Ihren Klienten arbeiten. Wie hat sich das auf Ihre Praxis ausgewirkt?

Ich habe aufgrund von Corona meine Praxis nach 17 Jahren komplett schließen müssen. Hätte mir das jemand zu Beginn des Jahres gesagt, hätte ich das nicht geglaubt. Meine Termine waren über sechs Monate hinweg ausgebucht und ich hatte eine Warteliste für das zweite Halbjahr. Dann kam Covid19, und ich musste schlussendlich den Tatsachen ins Auge sehen, dass ich die Bedingungen, so wie ich es gewohnt bin und für meine Klienten brauche, nicht mehr umsetzen kann. Das hat mir sehr viel Freude und Kraft genommen. Ich habe mich selbst als Therapeutin und Lehrerin gesehen, die sehr persönlich ist und die Innigkeit lebt. Es war und ist mir wichtig, dass jemand, der sich auf einen Prozess einlässt, dies mit mir zusammen er- und durchlebt. Ich lasse mich ebenso voll auf die Sache ein wie meine Klienten. Nur so bringt es ihnen etwas. Ich lehre so, wie ich es bei meinen Lehrern erfahren habe. Ganz oder gar nicht. Seit März bleibt mir nur der Weg online zu arbeiten.

Wie erleben Sie die Natur seit Corona?

Viel belebter. Nicht mehr als den stillen Ort, sondern vielmehr als den neuen Place-to-be. Statt Café haben wir jetzt eben Natur auf dem Programm. Ich sehe Leute, die wohl sonst nie draußen unterwegs sind oder, sagen wir, die ich dort nie vermuten würde. Was ich dabei oft sehe ist, dass viele von ihnen noch nicht gelernt haben, wie man sich in der Natur bewegt. Für mich ist es ein sakraler Ort. Da benimmt man sich nicht wie die buchstäbliche Axt im Walde, sondern man betritt ihn, wie man in eine Kirche oder einen Tempel gehen würde.

Natur ist ein lebendiges Wesen, dem man mit Respekt begegnet. Man geht durch die Natur angemessenen Schrittes und in einer angemessenen Lautstärke. Es gibt nur wenige Menschen, die sich in sie hineinbegeben und mit ihr eins werden – die meine ich aber nicht. Denn bei ihnen merkt man, sie gehören dorthin. Sie spüren die besondere Energie an dem Ort, an dem sie sich befinden, und stören sie nicht. Anders ausgedrückt, man nimmt überhaupt nicht wahr, dass ein Mensch anwesend ist, weil er völlig mit seiner Umgebung verschmilzt. Aber Corona sei Dank, bewegen sich mittlerweile auch Menschen in den Wäldern, auf Wiesen und Feldern, denen jeder Bezug dazu fehlt. Kennen Sie das?

Diese Erfahrung kann ich nur bestätigen. Mir fällt dabei oft die Lautstärke unangenehm auf, mit der die Leute im Wald unterwegs sind. Man kann sie meist schon hören, wenn sie noch Kilometer weit entfernt sind.

Genau das meine ich. Niemand würde so eine Kirche betreten, oder?

Ich nenne sie die Stadtflüchtlinge, die es gewohnt sind, sich gegen das Grundrauschen des Verkehrs und sonstigen Lärm vor ihrer Haustür Gehör zu verschaffen. Man weiß inzwischen, dass selbst Vögel in Ballungsräumen weitaus lauter zwitschern als in ländlichen Regionen.

Das ist sicher ein Argument. Ich denke hinzu kommt, dass viele Menschen, die in der Stadt leben, die Verbindung zur Natur einfach verloren haben. Das erlebe ich auch in meinem nahen Umfeld. Ich selbst bin in der Natur aufgewachsen. Wenn ich sie nicht erleben und spüren kann, fühle ich mich wie amputiert. Ich werde krank und depressiv. Wer nicht so aufgewachsen ist, kennt das einfach nicht. Die Leute sind so mit der Stadt verbunden, dass sie nichts vermissen. Wenn ich so jemanden in den Wald mitnehme, kommt unweigerlich die Frage: Was soll ich hier? Sie fühlen die Natur einfach nicht. Sie haben keine Vorstellung davon, dass es sich um ein Lebewesen handelt, dass jedes Blatt, jeder Wurm und jeder Käfer ein lebendiger Organismus ist. Es ist kein Dreck, Unkraut oder – igitt – ein Krabbelviech, sondern alles ist ein lebendiger Teil der Erde als eben diesem großen Organismus. Dementsprechend muss man sich umsichtig und respektvoll diesen Lebewesen gegenüber verhalten. Seit wir die Pandemie haben, sehe ich immer wieder, dass sich die Leute draußen wie auf einem Sportplatz benehmen. Da gibt es eine Aschebahn und Kunstrasen, da sind die Flächen geebnet, von Steinen befreit. Diese Erwartung tragen sie dann hinaus in Wald und Flur.

Natur ist ein lebendiges Wesen, dem man mit Respekt begegnet.



Ist es nicht ein Paradox, dass die Nachfrage nach Büchern oder Dokumentationen, die Natur erklären – so wie es beispielsweise der Förster Peter Wohlleben macht – konstant steigt, dies aber nicht unbedingt eine Verhaltensänderung bewirkt? Ich habe das Gefühl, dass es sich wie mit Kochshows und -büchern verhält, die boomen, aber selber kochen die wenigsten.

Exakt, das trifft es. Ich glaube, ein weiterer Aspekt ist die romantische Vorstellung, die wir von der Natur haben, die uns durch die Medien, Filme und Bücher vermittelt wird. Doch wenn die Leute wirklich einmal rausgehen, stellen sie fest: Natur ist nicht romantisch. Natur ist kompromisslos. Sie diskutiert nicht. Sie zwingt dich, mit dem klarzukommen, was da ist.

Fairerweise müssen wir zugeben, dass es Menschen gibt, die durch Corona die Natur wieder zu schätzen gelernt oder erst für sich entdeckt haben.

Stimmt, das sollten wir schon anmerken, und ich sehe das durchaus positiv. Mir ist wichtig, dass Natur als Lebewesen gesehen wird. Aber dieses Lebewesen ist nicht abgetrennt von mir, wie etwa meine Katze, die eigenständig ist. Vielmehr ist es ein Wesen, das so groß ist, dass es als allumfassend begriffen werden kann und muss.

Sie selbst haben Wurzeln in der traditionellen Naturheilkunde, im Schamanismus und in der weiblichen Spiritualität, wie sie im Neuheidentum gelebt wird. Ebenso sind buddhistische Einflüsse erkennbar. Fühlen Sie sich einer dieser Richtungen besonders zugehörig?

Ich lebe seit über zwei Jahrzehnten den Buddhismus. Aber ich ziehe da keine strengen Grenzen. Es kommt vielmehr aus meiner eigenen Entwicklung heraus und der Art, wie ich aufgewachsen bin, dass sich die Dinge für mich so gefügt haben. Ich lebe eher eremitisch und bewege mich nicht in bestimmten spirituellen Kreisen, die diesem oder jenem Weg folgen. Durch meine Arbeit, vor allem mit Frauen, erlebe ich einen wachsenden Bedarf an Wissen über die Zyklen und Zusammenhange in der Natur. Für mich persönlich ist es eher ein (Er-)Leben dieser verschiedenen spirituellen Wege.

Der im Buddhismus verwurzelte Begriff Achtsamkeit ist zum Modewort und Lifestyle geworden. Sehen Sie diese Entwicklung positiv oder eher kritisch, weil der Grundgedanke des Mitgefühls und des Sich-selbst-Fühlens damit doch sehr verwässert?



Es kommt immer darauf an, wie intensiv man sich damit beschäftigt. Nun habe ich 23 Jahre praktische Erfahrung mit dem Buddhismus und dabei habe ich den Begriff der Achtsamkeit nie als oberflächlich oder als Modewort kennen gelernt. Er wird mittlerweile inflationär benutzt. Aus meiner Sicht spiegelt dies eine große Sehnsucht nach dem Gegenteil von Hektik und Beschleunigung wider. Achtsamkeit ist Innehalten, ist Präsenz. Die Entschleunigung durch Corona ist daher Fluch und Segen zugleich. Man kann es natürlich auch mit Hilfsmitteln versuchen. Ich nenne das scherzhaft die „Bändchen-Fraktion", die sich Anhänger umhängt, die sie daran erinnern sollen, sich bewusster zu verhalten. Das kann man natürlich durchaus als Lifestyle sehen. Aber wenn man wirklich einsteigen will (und das ist mein Lebensweg), bedeutet es, sich auf den Hosenboden zu setzen und was immer auch im Alltag auf uns zukommt anzunehmen, um diesen Weg zu gehen. Wenn man sich dafür entscheidet, erlebt man dies genauso unmittelbar wie die Natur. Daher sind für mich Natur und Achtsamkeit untrennbar miteinander verbunden.

Achtsamkeit ist das absolute Da-Sein, die absolute Präsenz. Wenn wir uns inmitten eines Sturms befinden, wie eben jetzt mit Corona, werden wir – wie in der Natur auch – von den Gegebenheiten gezwungen, absolut präsent zu sein. Diese Verbindung Achtsamkeit und Natur ist eine organische, selbstverständliche und untrennbare. Wenn ich die Zyklen und Verbindungen der Natur in mir spüre, wie die Mondphasen, das Wetter, die Jahreszeiten, bin ich in der Präsenz. Ich kann sie ja nur erspüren, wenn meine Aufmerksamkeit entsprechend gebündelt ist.



Natur ist nicht romantisch. Natur ist kompromisslos. Sie zwingt dich, mit dem klarzukommen, was da ist.



Achtsamkeit ist das absolute Da-Sein, die absolute Präsenz.

In unserer westlichen Welt haben wir Achtsamkeit weitgehend aus dem buddhistischen Kontext gelöst. Ist es nicht auch eine Möglichkeit, einen Zugang dazu zu bekommen, wenn der religiöse Bezug nicht unmittelbar mit erfahren wird?

Buddha war ein Mann, ein Mensch, der in eine Krise geriet, weil er plötzlich erkannte: Es gibt Alter, Krankheit und Tod. Er stellte sich die Frage: Was kann ich tun, damit das nicht mehr passiert? Er musste erkennen, dass er nichts dagegen tun kann, denn all das gehört zum Leben dazu. Daran leiden wir. Wir haben Stress, kreieren Ängste, weil auch wir nicht mit dieser Tatsache klarkommen. Damit hat sich Buddha sechs Jahre lang auseinandergesetzt, hat verschiedenes ausprobiert, hat gelernt, hat praktiziert und sich immer wieder gefragt, macht das etwas mit mir? Verhindert das Leiden, Krankheit, Alter oder Tod? Die Antworten waren immer ein Nein. Dann hat er sich unter einen Baum gesetzt und sich mit sich selbst auseinandergesetzt. Während dieser Innenschau wurde ihm bewusst: Es ist alles in seinem Kopf!

Die Achtsamkeit ist die natürliche Fähigkeit des Menschen, die auch Buddha hatte, alles zu beobachten und einen bewussten Umgang damit zu finden. Daraus hat Buddha eine Praxis entwickelt, mit Empfehlungen, die er immer wieder verifiziert und weitergegeben hat. Diese Essenz ist das, was wir heute als Achtsamkeitstraining im medizinischen Bereich, wie zum Beispiel dem MBSR, nutzen können. Das ist völlig losgelöst von einer religiösen Ideologie. Denn es war nicht Buddhas Ansinnen, daraus eine Religion zu machen. Sein Antrieb war, ein Mittel gegen das Leiden, das Alter, die Krankheit und den Tod zu finden. Das ist eine universale Praxis, die mit dem Alltag absolut zu tun hat.

Mitgefühl, Wertschätzung, Fürsorge und heilsame Aufmerksamkeit sind in diesen Zeiten wichtiger denn je. Beim ersten Lockdown sind sie auch mehr in den Fokus gerückt, aber das hat sich im Verlauf des Jahres verändert. Ist die Gesellschaft am Ende doch eine vom Ego getriebene?

Nein. Gehen wir einmal von einer Bedürfnispyramide aus. Die Fähigkeit, mitfühlend zu sein, ist eine höhere Funktion. Je existenzieller eine Bedrohung ist, umso weniger nehmen wir auf diese Fähigkeit Rücksicht bzw. umso mehr tritt sie in den Hintergrund. Je mehr es um unser Überleben geht, desto mehr tritt das Reptilienartige des Gehirns hervor. Mitgefühl tritt dann ebenso wie die Hilfsbereitschaft immer weiter in den Hintergrund. Oder anders gesagt, je größer die erlebte Bedrohung ist, desto weniger sind wir in der Lage, diese Eigenschaften zu leben.

Wenn wir uns einmal die Geschichte tibetischer Mönche vergegenwärtigen, die von den chinesischen Besatzern gefangen genommen und gefoltert wurden, müssen wir erkennen, dass deren größte Sorge nicht war, umzukommen. Vielmehr fürchteten sie, ihr Mitgefühl zu verlieren. Deshalb haben sie immer weiter praktiziert. Das heißt, *sie konnten auf die zuvor erlernten Methoden der Meditation zurückgreifen, um ihre geistige Haltung zu bewahren.* Gemeint ist die Herzenshaltung – Geist wird nur in der westlichen Welt im Kopf angesiedelt, im ostasiatischen Raum eher im Herz. Das heißt, Herzgeist, Mitgefühl und Hilfsbereitschaft wachzuhalten, ist eine kontinuierliche Praxis. Das haben die wenigsten Menschen in westlichen Kulturen gelernt.

Bei dem von Ihnen angesprochenen ersten Lockdown waren wir von den Ereignissen überrumpelt und scheinbar alle gleich betroffen. Da ließ es sich gut solidarisch sein. Doch inzwischen ist die Lage eine andere. Die Perspektiven fehlen, Existenzängste haben sich ausgebreitet und damit verändern sich natürlich auch die Prioritäten. Da noch die Werte des Mitgefühls und der Hilfsbereitschaft aufrecht zu erhalten ist eine hohe Kunst und man kann es den Menschen nicht ankreiden, wenn sie zunächst an sich selbst denken. Das muss man kontinuierlich üben.

Sie sagen, wir müssen auch ein Mitgefühl für uns selbst entwickeln. Liegt darin nicht die Gefahr, zu selbstzentriert zu sein, oder ist es die notwendige Basis, um Teil des großen Ganzen zu sein?

Sehe ich mich selbst immer als Nabel der Welt, bin ich wenig sozial kompetent. Bin ich hingegen selbstfürsorglich, bin ich weniger auf andere angewiesen. Die meisten, die sehr egoistisch sind, erwarten, dass andere sich um sie kümmern. Sie wollen alles haben und das Umfeld weiß, was sie brauchen. Damit verlieren sie die anderen Menschen völlig aus ihrem Blick. Jemand, der sich hingegen im Self-Care-Modus befindet, in Selbstliebe und Selbstmitgefühl ist, trennt sich nicht von anderen Menschen ab. Andernfalls wird er oder sie immer ein hungernder Geist bleiben, der nie satt wird. Bin ich mit mir und dem System verbunden, kann ich mich nicht nur um mich selbst kümmern, sondern trotzdem für andere da sein. So habe ich ein Gefühl der geistigen Fülle.

Wenn uns etwas passiert, gehen wir in der Regel hart mit uns selbst in Gericht. Wir haben uns immer bemüht und trotzdem haben wir einen Schlag vor den Bug bekommen. Dabei verwechseln wir Mitgefühl mit uns selbst schnell mit Selbstmitleid und das überträgt sich auf andere. Mitgefühl zu empfinden ist ein Lernprozess, der seine Zeit und eine Anleitung braucht. Wenn man sich immer wieder vor Augen führt, dass man dieses oder jenes kann und tun darf, senkt dies auch den Stress. Jetzt kommen wir zu einer Kettenreaktion. Wenn ich gelernt habe, mein Stresslevel durch Achtsamkeit, Fürsorglichkeit, Mitgefühl und durch das Erfahren der Natur zu senken, habe ich die Möglichkeit, mit solchen kritischen Situationen oder Umbruchphasen umzugehen.

In Ihrem aktuellen Buch über die Wiederverbindung mit der Natur, folgen Sie dem Jahreskreis als weiblichem Weg. Was ist mit dem männlichen Aspekt?

Da ist kein männlicher Aspekt! Ich zeige einen ganz konkreten weiblichen Weg. Deshalb habe ich es auch so benannt. Ursprünglich wollte ich beide Aspekte mit einfließen lassen. Aber ich habe festgestellt, es zerfasert sich. Deshalb habe ich mir die Freiheit genommen, das erste und wohl auch einzige Frauenbuch meiner Karriere zu schreiben. Natürlich könnte man jeden Archetyp aufzeigen. Denn auch eine Kriegerin hat einen männlichen Aspekt. Ich bin aber überzeugt, dass die Kriegerin in ihrer Weiblichkeit völlig ausreicht. Sie muss nicht auch noch den männlichen Teil in sich suchen.

Traditionell ist der Jahresbeginn eine Zeit der guten Vorsätze. Haben Sie welche?

Nein, habe ich nicht. Ich tue mich wirklich schwer damit, Dinge gleich klar vorzuplanen. Ich muss es intuitiv entscheiden. Im Verlauf eines Jahres ergeben sich immer neue Wendungen und Möglichkeiten. Deshalb gehe ich da eher mit Bauchgefühl dran. Ich stelle mir weniger die Frage, was will ich tun, sondern vielmehr, wie möchte ich mich fühlen. Dabei geht es nicht darum, was ich erreichen will und wo ich mich vielleicht in fünf Jahren sehe. Wer weiß das schon? Aber wie möchte ich mich fühlen? Wie möchte ich mich in die Welt einfügen?

Wann ist die beste Zeit aus Ihrer Sicht für einen Neubeginn im Jahreskreis?

Herzgeist, Mitgefühl und Hilfsbereitschaft wachzuhalten, ist eine kontinuierliche Übung.



Lichtmess am 2. Februar. Ein Fest, das Positivität ausstrahlt, weil es mit jedem neuen Tag länger hell bleibt. Der Frühling sendet seine ersten Boten. Aber grundsätzlich kann man zu jedem anderen Zeitpunkt ebenso einen Neustart machen, der sich richtig anfühlt. Einfach ein neues Kapitel aufschlagen und loslegen!

Ihr Rat für alle, die sich wieder mehr mit der Natur verbinden wollen?

Rausgehen, sich einen ruhigen Ort suchen, hinsetzen und einfach mal spüren. Die meisten Menschen durchmessen die Natur im Laufschritt, ohne nach rechts und links zu schauen, zu riechen und zu lauschen. Dabei ist es so einfach. Einen schönen Baum, eine Bank, ein kleiner Teich, es gibt so viele schöne Orte, an denen man verweilen kann. Abwarten, schauen, was passiert. Was kann ich beobachten? Was höre ich? Vielleicht habe ich eine Frage. Dann kann ich schauen, was mir die Umgebung als Antwort spiegelt. Die Natur zeigt sich in so vielen Facetten, in einem Vogel, der zwitschert, einem Blatt, das vor uns zu Boden segelt, oder es ist eine plötzliche Einsicht, die wir haben und die ein Problem löst. Es ist alles möglich, wenn man sich nur darauf einlässt, die Pause-Taste drückt, das Handy einmal zuhause lässt und einfach nur da ist.



Information & Inspiration

Maren Schneider:
Reconnect. Wie wir uns wieder mit der Natur verbinden
(Droemer Knaur, 2020)

Maren Schneider:
Seelenstärke. Der achtsame Weg zu unserer inneren Kraftquelle
(Goldmann, 2018)

Maren Schneider:
Ein Kurs in Selbstmitgefühl. Achtsam und liebevoll mit sich selbst umgehen
(O. W. Barth, 2016)

achtsamkeit-online-akademie.de
reconnect-jahresprozess.de

Fotos Maren Schneider: privat.
Fotos S. 63 Mika Matin, S. 64 Gabriella Claire Marino, S. 65 Aiden Craver, S. 66 Motoki Tonn; all on Unsplash





SANNE STRAUB, *FEUERLAUFLEITERIN, RITUALE, YOGA, TANZTHERAPIE, WALKING IN YOUR SHOES, MUTTER UND MITGRÜNDERIN FREIE SCHULE DREISAMTAL*



In Griechenland läuft eine christliche Glaubensgemeinschaft für ihre Schutzpatronin über glühende Kohlen. Japanische Shintopriester führen ihre Anhänger über ein Glutbett. Die Kahunas auf Hawaii laufen über heiße Lava. Die Medizinmänner in der Kalahari nutzen seit Urzeiten die Energie der glühenden Kohlen, um zu heilen... VISIONEN spricht erst einmal mit der erfahrenen Feuerlaufleiterin Sanne Straub über diese extreme Form, sich selbst zu erfahren.

FEUER LAUF





VISIONEN Barfuss über 500°C heiße Kohlen – warum?

SANNE STRAUB Feuer ist mein Element. Seine innere Qualität gehört zu mir. Aber mir liegt nicht nur das schöne und magische, das romantische Feuer. Alle Facetten dieses heftigen Elements sind mir vertraut, bestimmen mich. Auch Ungeduld und Wut. Wenn etwas in mir wachsen und heilen und transformieren will, geht das gerne durchs Feuer.

Es geht aber auch um die Balance aller Elemente. In meiner Arbeit mit Feuer habe ich auch die Bedeutung von Wasser, Erde und Luft realisiert. Feuerlauf ohne sie geht nicht.

Wie bist du zum Feuerlaufen gekommen?

Durch Feuerlaufen. Mein erstes Mal habe ich im Jahr 2002 erlebt. Es war ein Feuerlauf mit Freund*innen. Ein neugefundener Freund meines Mannes war Feuerlaufleiter. Da hat mein Mann zu ihm gesagt: Hey, mach doch einen Feuerlauf für uns!

Mein ‚Feuer-Geist' ließ mich innerlich aufjubeln. Der Feuerlauf fand dann im Winter statt. Wir mussten Schnee schippen für den Feuer-Platz. Es hat während des ganzen Rituals geschneit, und schließlich kamen auch noch die Sterne raus. Also alle Elemente waren dabei.

Mich hat diese Erfahrung total gestärkt und vorwärts geschoben: wofür ich ‚gehen' will, was mir wirklich wichtig und Herzens-Anliegen ist. Und ich habe in dieser verschneiten Feuer-Nacht gemerkt: Wow, ich will diese Ausbildung machen. Ich will selber mit dem Feuer arbeiten.

<u>Warum übers Feuer?</u> Welche Ängste halten dich auf, zu sein, was du bist, zu tun, was du wirklich willst? Was hindert dich, deine Visionen zu leben? Wenn du einen Teppich aus Glut unversehrt überquerst, mit einem klaren Ziel, mit Verantwortung für dich und dein Handeln, mit Vertrauen in deinen Körper – was dann?

Was macht eine Feuerlaufleiterin aus?

Nicht, dass sie toll übers Feuer laufen kann. Ich kenne Anleiter*innen, die stellen sich auf den Feuer-Teppich und bleiben da stehen ohne verbrannte Füße. Die trauen sich viel mehr im direkten Umgang mit dem Feuer als ich. Aber es geht ja nicht um *<u>mein</u>* Laufen übers Feuer. Ich möchte Menschen das Element Feuer näherbringen, sie mit ihrem eigenen Feuer verbinden.

Deswegen fangen unsere ersten Gesprächs-Runden für's Vorbereiten auf einen Feuerlauf oft mit der eigenen Feuer-Geschichte an. Da erzählen Teilnehmende von ihrer Angst vorm Feuer, die sie überwinden und heilen wollen. Andere berichten von einer magischen Anziehung, sie wollen das Feuer spüren und sich damit tief verbinden. Und bei manchen resoniert Feuerlauf überhaupt nicht. Manche denken, wenn sie zum ersten Mal davon hören, wir laufen dabei mit Fackeln durch den Wald.

Wenn ich dann erzähle: das geht mit nackten Füßen über glühende Kohlen, erlebe ich auch zum Teil blankes Entsetzen – „dafür soll ich Geld zahlen, für's Füße-verbrennen?!" Diese Menschen landen bei einem Feuerlauf, weil sie für jemanden laufen oder ihn begleiten wollen, der ihnen wichtig ist. Zum Beispiel bei einem Gruppen- oder Familien-Feuerlauf, da hast du die ganze Palette der Feuer-Beziehungen vor dir. Manche, die eigentlich nur dabei sind, um zu unterstützen, stellen dann während des Rituals fest: das ist ja doch was für mich.

Was macht das Element Feuer mit mir, wenn ich mich ihm so anvertraue?

Feuer ist ein starker Transformator. Hängst du etwas in den Wind, wird es irgendwann transformiert durch die ständige Bewegung. Aber es dauert. Legst du einen Stein ins Wasser, wird der irgendwann rund und geschmeidig. Aber es dauert. Legst du was in die Erde, dauert es, bis es transformiert wird. Übergibst du etwas dem Feuer, geschieht eine krasse Transformation – sofort.

<u>Wann wird Feuer zum Lehrer?</u> Ich erlebe seine Kraft und Macht, seine Qualität: wild, euphorisch, heiß, meditativ, tief… Ich erlebe einen Feuergeist, der Lebensfragen weckt. Zu Übergängen und Neubeginn – Wechsel einer Arbeitsstelle, Umzug, ein neues Lebensalter, Hochzeit, Krankheit – die gewürdigt, gefeiert und initiiert werden wollen. Im Team, als Schulklasse, Verein, Freundeskreis und – allein.

Wenn ich Transformations-Arbeit mache, wenn ich etwas wandeln möchte in meinem Leben und das rituell begehen möchte, dann entscheide ich mich bewusst für die elementare Qualität dieses Wandels. Feuer ist eine völlig andere Transformationskraft als Wasser. Das spürst du unmittelbar. Beide Elemente sind kraftvoll, aber Feuer geht zielgerade und entschlossen, willensstark und heftig, konzentriert und fokussiert. Gleichzeitig braucht es Vertrauen und Loslassen – das ist energetisch eher Wasser und gehört auch dazu.

In der Konfrontation mit der zerstörerischen, beängstigenden, unheimlichen Seite des Feuers fühle ich mich vor allem bedroht – wie wird das produktiv?

Ja, Feuer kann deine Füße verbrennen. Dessen musst du dir bewusst sein. Entscheide ich mich, darüber zu gehen, dann brenne ich für mein Anliegen – so stark, dass mir nichts passieren kann. In der Kalahari machen

Medizinmänner regelmäßig Feuerläufe, zu denen aus ganz Afrika Menschen kommen, die Heilung suchen. Anders als bei uns ‚laufen' dabei nur die Medizinmänner, aber spektakulär: sie legen sich ins Feuer hinein, reiben sich ein mit den glühenden Kohlen… Derart ‚aufgeladen' gehen sie dann zu den bedürftigen Menschen, legen Hand auf und heilen. *Num* heisst bei ihnen diese heilende Energie des Feuers. *Num* brauchst du, um übers Feuer zu gehen. Wenn dein *Num* dem *Num* des Feuers entspricht, kommst du unbeschadet darüber.

Meine Aufgabe als Anleiterin ist nicht, Menschen zu heilen durch Handauflegen. Ich bereite sie so vor, dass ihr *Num* stark genug ist für einen eigenen Feuerlauf – der dann heilsam sein kann. Deswegen habe ich eine/n ‚Feuerhüter*in', der/die sich um die Glut kümmert, den Glut-haufen bewahrt, um ihn dann für den Lauf auszurechen. Denn wenn ich die Glut nicht mehr sehe, dann fahre ich automatisch meine Kraft runter, gleiche meine Power dem an, was ich sehe – und unterschätze das Feuer. Das sind die Momente, in denen man sich gerne mal einen ‚Feuer-Kuss' holt.

Wir rechen die Glut immer wieder aus und machen Feuerläufe immer im Dunkeln. Damit ich merke: mit einem schlappen Gefühl kann ich da nicht drübergehen. Deswegen bauen die Teilnehmenden gemeinsam den großen Holzhaufen auf, einen Ster Holz, zünden ihn gemeinsam an, spüren die Hitze und die Kraft – kreieren ihr eigenes Gruppen-Feuer. Das wird manchmal ein chaotischer Holz-Haufen, manchmal ein akkurater Stapel…

<u>Kraft des Kreises.</u> Wir bilden einen Kreis um die glühenden Kohlen – eine Gemeinschaft, und jede, jeder für sich. Alle Blicke auf die Glut gerichtet. Die Nacht bricht herein. Die erste Person tritt vor und läuft zum Glutteppich. Sie hält kurz inne und läuft dann mit zügigen Schritten mitten über die Glut. Wir alle halten den Atem an – und atmen erleichtert aus. Sie ist einfach übers Feuer gelaufen! Langsam trete ich aus dem Kreis. Ich erinnere mich an meinen Wunsch, an meine Vision, spüre meine Willenskraft, laufe los. Über die Glut. Ich laufe einfach und merke nicht, wie heiß die Kohlen unter meinen Füßen sind. – Noemi, 13 Jahre, zum Feuerlauf mit ihrer Schulklasse.

‚Ein brennendes Anliegen', ‚innere Stärke' – kommen auch normale Menschen zu dir? Bleiben sie ‚normal' nach einer so krassen Erfahrungen?

Du erfährst, wozu du bereit bist. Und es ist völlig ok und normal, für kleine Dinge übers Feuer zu gehen. Ich hatte mal jemanden, der ist für den SC Freiburg übers Feuer gegangen. Und jemanden, der große Selbstzweifel hatte. Er ging mit dem Satz: Ich will jetzt einfach wissen, ob ich das kann. Für ihn war der Durchbruch, dann überhaupt drüber zu gehen.

Wichtig ist: Ich mache Ritual-Arbeit, zu der auch Feuerlauf gehört, nie nur für mich. Transformation ist ein kollektiver Weg. Auch wenn das bei vielen unbewusst bleibt: ich mache das immer auch für andere. Nur so ‚funktionieren' Rituale wirklich. Das ist aus meiner Sicht der tiefere Sinn spiritueller Praxis und Arbeit. Ich erlebe daher oft Menschen, die selbst nicht übers Feuer gegangen sind, die sich aber bedanken bei denen, die es gemacht haben, weil sie diesen gemeinsamen Sinn gespürt haben.

Du bietest auch eine Ausbildung in Ritual-Arbeit an. Worum geht es da?

Ich biete die Ritual-Arbeit-Ausbildung zusammen mit Wolf Ilsen an. Wir wollen unsere langjährige Erfahrung in Ritual-Arbeit weitergeben und die Welt der Rituale gemeinsam erleben und entdecken. Wir lernen dabei Rituale kennen und ausführen: wie man sie mit Leben füllt und ihnen einen Rahmen gibt.

Was macht ein Ritual aus? Wie finde und gestalte ich ‚mein Ritual'? Wie führe ich das dann mit der Gruppe durch? Wie lassen wir den heiligen Raum des Rituellen und seine Atmosphäre entstehen und uns ein auf eine Kraft und Kreativität, die wir nicht im Griff haben?

Rituale verbinden, mit mir und meinem Herzen. Sie laden hilfreiche Kräfte ein, klären Wünsche, helfen dabei, authentisch zu sein, die eigene Form zu finden, und damit Menschen zu berühren. Im Kern der Ausbildung geht es um Berührung. Wie lasse ich mich berühren? Wie berühre ich dich und uns?

fs

sanne-rituale.de Ausbildung, Ritualarbeit



SIE GRÜNDEN EINE GEWERKSCHAFT, ERÖFFNEN EINE UMWELTBANK, ENGAGIEREN SICH FÜR OBDACHLOSE UND GEGEN DIE ZWANGSEHE. SIE LEBEN IN INDIEN, PERU, GUINEA ODER FRANKREICH. ES SIND KINDER, DIE AKTIV DIE ZUKUNFT GESTALTEN. IHR MOTTO: „MORGEN GEHÖRT UNS."

KINDER VERÄNDERN DIE WELT

Von Claudia Hötzendorfer





Arthur laufen Tränen über das Gesicht. Der Zehnjährige fährt gemeinsam mit seinem Vater durch seine Heimatstadt Cambrai/ Frankreich. Gerade hat er einige Obdachlose mit Sandwiches und warmen Mahlzeiten versorgt. Die hat er zuvor in Restaurants bestellt und bereits bezahlt. Arthur ist längst über Cambrai hinaus bekannt für sein selbstloses Engagement, das er mit selbstgemalten Bildern und Spenden finanziert.

Die Eltern unterstützen ihren Sohn und sind stolz auf das, was er sich zur täglichen Aufgabe gemacht hat. Aber sie machen sich auch Sorgen, weil ihm das Leid der Menschen so nahe geht.

Bewegendes Filmprojekt

Gilles de Maistre reist seit vielen Jahren für seine Filmprojekte um die Welt. In seinen Reportagen und Dokumentationen geht es um unbequeme Themen. Er berichtet über Kriege, Hungersnöte, Obdachlose und Naturkatastrophen. Als er für ein Projekt über Kindersoldaten in Kolumbien recherchierte, fragte er einen Zehnjährigen, ob er glaube, dass es der richtige Ort für einen kleinen Jungen wäre, in einem Guerillakrieg zu kämpfen. „Er antwortete mit einem Selbstbewusstsein, das mir die Sprache verschlug", erinnert sich der Regisseur. Der Kleine fragte zurück: „Und du? Wer bist du, dass du mir solche Fragen stellen darfst? Die Wirklichkeit der Kinder in meinem Land ist Bettelei, Prostitution und Arbeit. Also lass mich wenigstens dafür kämpfen, dass es in Zukunft einmal besser wird." Diese Begegnung hat de Maistre über viele Jahre beschäftigt und die Idee, einen Film über Kinder zu machen, die sich engagieren, sich gegen Missstände wehren und „die dafür aufstehen, dass die internationalen Kinderrechte auf der ganzen Welt gelten", wie er sagt, ließ ihn nicht mehr los. „Kinder sind sich mehr und mehr der Probleme bewusst, mit denen sie konfrontiert sind, und ihre Worte werden mehr und mehr gehört", ist der Regisseur überzeugt.



ÜBER JAHRE HINWEG RECHERCHIERTE ER IN ALLEN TEILEN DER WELT NACH BEISPIELEN FÜR DAS ENGAGEMENT VON KINDERN, DIE ER NUN IN EINER BEWEGENDEN UND EINDRINGLICHEN DOKUMENTATION PORTRAITIERT HAT. DEREN TITEL „MORGEN GEHÖRT UNS" IST STATEMENT UND APPELL ZUGLEICH.

José und seine Mitstreiter

Der Zuschauer lernt zunächst José Adolfo kennen. Der 13-Jährige ist gleichsam Protagonist und Erzähler. Die Kamera begleitet ihn auf seiner Mission durch Peru und auf dem Weg zur Preisverleihung des *Children's Climate Prize,* der seit 2016 jährlich in Schweden ausgelobt wird. Seine Reise bildet gewissermaßen die Klammer für die Portraits von engagierten Kindern und Jugendlichen aus vielen Teilen der Welt, die José vorstellt.

Eine Umweltbank für Kinder

In seiner Heimatstadt Arequipa/ Peru hat José mit gerade einmal sieben Jahren eine Umweltbank gegründet. Die Idee dahinter: Kinder durch das Sammeln und Recyclen von Müll für den Umweltschutz zu sensibilisieren. Wer mitmachen möchte, muss mindestens fünf Kilo wiederverwertbares Plastik und Papier zusammentragen, um bei Josés Bank ein Konto zu eröffnen. Um es zu behalten, müssen sie die regelmäßig gesammelten Kilos symbolisch „einzahlen". Der Müll wird zu Unternehmen transportiert, die das Projekt unterstützen und dafür bezahlen. Das so erwirtschaftete Geld wird über die Konten an die beteiligten Kinder zurückgegeben. So können sie sich für die Umwelt engagieren und gleichzeitig etwas verdienen. In den sechs Jahren, seit José die Bank gegründet hat, sind 3000 Kinder im Alter zwischen zehn und achtzehn bei ihm Kunden geworden.

Regelmäßig fährt der Junge gemeinsam mit seinem Vater durch Peru, um sein Projekt vorzustellen. Obwohl José viel Zuspruch erhält, ist es allein sein Vater, der ihn dabei unterstützt. Der Rest seiner Familie glaubt nicht an sein Projekt. Ganz anders die Jury des *Children's Climate Prize*, die ihn 2019 dafür auszeichnete.

Hilfe für die Ärmsten der Armen

Arthur war noch sehr klein, als er zum ersten Mal sah, wie Menschen in seiner Heimatstadt Cambrai/Frankreich buchstäblich auf der Straße lebten. Ihr Schicksal berührte den Jungen so sehr, dass er ihnen unbedingt helfen wollte. Seine Eltern rieten ihm, Geld für sie zu sammeln, und zwar auf eine Art, die ihm liegt. Der Zehnjährige malt gern. So kam er auf die Idee, seine Bilder zu verkaufen, um von dem Erlös Lebensmittel und Kleidung für die Obdachlosen zu bezahlen. Seine Aktion blieb nicht unbemerkt. Bald schon unterstützten ihn Ladenbesitzer, die Essen für die Menschen auf der Straße aufwärmten, das Arthur bei ihnen orderte, oder die ihre Räumlichkeiten für Ausstellungen seiner Bilder zur Verfügung stellten. Die Medien berichteten über Arthur und mit zunehmender Bekanntheit kann er seine Bilder für 50 bis 200 Euro verkaufen. Mit dem so erwirtschafteten Geld und zusätzlichen Spenden kann er noch mehr für die Ärmsten der Armen in seiner Stadt tun.

ARTHURS GRÖSSTER WUNSCH IST ES, EINMAL EIN HAUS ZU HABEN, IN DEM ER IHNEN EIN DACH ÜBER DEN KOPF, EINEN WARMEN SCHLAFPATZ UND SCHUTZ BIETEN KANN. Obwohl er gerade erst zehn Jahre alt ist, hält er an diesem Vorhaben unbeirrbar fest. Anders als der selbstbewusste José in Peru, wirkt der kleine Franzose zart und man merkt ihm an, wie sehr ihm das Leid, das er täglich sieht, zusetzt. Durch seine ehrliche kindliche Art gewinnt er

Links: Regisseur Gilles de Maistre mit Kinderarbeitern in Potosi/Bolivien, die eine Gewerkschaft gegründet haben und für Ihre Rechte demonstrieren.

Rechts oben: Mit gerade einmal sieben Jahren gründete José Adolfo in Arequipa/Peru eine Umweltbank für Kinder. Im ganzen Land stellt er sein Projekt vor. (s.a. S. 73).

Rechts unten: Die 11 Jahre alte Heena schreibt als Reporterin die Geschichten von Straßenkindern in Neu-Delhi/Indien auf.







das Vertrauen der Obdachlosen, die ihm ihre Geschichten erzählen und ihm gegenüber nie abweisend oder ruppig werden, wie sie es bei einem Erwachsenen würden.

Jeder kann helfen, wenn er nur will

Wie Arthur hat es sich auch Khloe zur Aufgabe gemacht, Menschen, die auf der Straße leben, zu helfen. Sie wohnt in Los Angeles und sammelt Sachspenden, die sie regelmäßig an Obdachlose verteilt. Dafür packt sie große Tüten voll mit Nahrungsmitteln, Kleidung, Decken und Hygieneartikeln. Die bringt sie gemeinsam mit Freunden zu den Bedürftigen. Doch damit nicht genug.

KHLOE KÜMMERT SICH DARUM, DASS SIE DIE HAARE GESCHNITTEN ODER DEN BART RASIERT BEKOMMEN. ANDERE VERWÖHNT SIE MIT GESICHTSPACKUNGEN UND UNVERSTELLTER ANTEILNAHME.

Wie Arthur in Frankreich schafft es auch Khloe auf diese Weise, das Vertrauen der Menschen zu gewinnen. Das Mädchen ist fest davon überzeugt, dass jeder helfen kann, wenn er nur will.

Eine Gewerkschaft für Kinder

Was in Frankreich und den USA undenkbar wäre, gehört in Bolivien zum rauen Alltag: Kinderarbeit. Über eine Million Minderjährige schuften in Minen und Ziegeleien, um ihre Familien zu unterstützen. Manche von ihnen wie Peter (13 Jahre), Kevin (10 Jahre) und Jocelyn (12 Jahre) stehen mitten in der Nacht auf, um noch vor dem Schulunterricht zu arbeiten und danach damit weiterzumachen. Den Kindern ist bewusst, dass ihre Familien ohne ihren finanziellen Beitrag nicht überleben können. Dennoch wollen sie nicht länger hinnehmen, von den Betreibern der Minen und Ziegeleien ausgebeutet zu werden. Deshalb gründeten sie eine

Links: Regisseur Gilles de Maistre mit Arthur

Rechts: Khloe versorgt in Los Angeles/Kalifornien Obdachlose mit Lebensmitteln und Kleidung und schneidet ihnen die Haare.

Unten: Der zehnjährige Arthur hat es sich zur Aufgabe gemacht, sich um Menschen zu kümmern, die in seiner Heimatstadt Cambrai/Frankreich auf der Straße leben.





Gewerkschaft, nicht zuletzt auch, um ihr Recht auf Arbeit zu verteidigen. Wie die Erwachsenen setzen sie sich für faire Arbeitsbedingungen und eine entsprechende Bezahlung ein.

Eine Zeitung für Straßenkinder

Auch in Indien arbeiten Kinder, um ihre Familien zu ernähren. Nicht wenige von ihnen leben auf der Straße. Heena ist Reporterin. Die Elfjährige schreibt für die Straßenzeitung „Balaknama". Der Name heißt übersetzt „Die Stimme der Kinder" und fasst das Konzept des Projekts zusammen. Die Zeitung wird von Kindern für Kinder gemacht, die in Neu-Delhi auf der Straße leben und arbeiten. Heena sammelt mit anderen Kinderreportern ihre Geschichten, trägt sie in einer Redaktionskonferenz vor, wo sie diskutiert und schließlich gedruckt werden. Die fertigen Exemplare verteilen die jungen Reporterinnen und Reporter an die Straßenkinder. Für die Analphabeten lesen Heena und ihre MitstreiterInnen aus der Zeitung vor. Heena setzt sich dafür ein, dass Straßenkinder lesen und schreiben lernen. Sie selbst ist die Einzige in ihrer Familie, die es kann. Das Mädchen ist überzeugt davon, dass sich nur etwas ändern lässt, wenn die Kinder ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen.

Engagement gegen Zwangsehen mit Minderjährigen

Wie in Indien sind auch in Guinea Zwangsehen mit Minderjährigen zwar verboten, aber dennoch bittere Realität. Wie Heena in Neu-Delhi, hat auch Aïssatou einen schweren Stand als Mädchen in einer Gesellschaft, die das weibliche Geschlecht nach wie vor als minderwertig ansieht. Sie hat sich dem Kampf gegen Gewalt und Kinderehen verschrieben. Ganz so wie ihr großes Vorbild Idrissa Bah, die sich mit 13 gegen Zwangsverheiratungen engagierte und inzwischen mit 20 Präsidentin eines Young Leaders Clubs für Mädchen in Guinea ist. Wie Idrissa spricht auch Aïssatou die Problematik öffentlich an. Sie geht auf Märkte, redet mit den Frauen und macht auch Männer auf das Thema aufmerksam.

Ihr Mut motiviert andere Mädchen, es ihr gleichzutun. Immer wieder verleihen die Kinder ihren Forderungen durch Aktionen Nachdruck, sprechen mit Politikern und verhindern mit Unterstützung der Polizei, dass junge Mädchen zwangsverheiratet werden. Gleichzeitig organisiert Aïssatou Kampagnen und Beratungen, in denen sie Kinder und Jugendliche über Verhütung und Zwangsehen aufklärt. Und bietet ihnen Unterstützung an, wenn sie bereits verheiratet wurden, um die Ehe annullieren zu lassen.

Vorbilder für andere

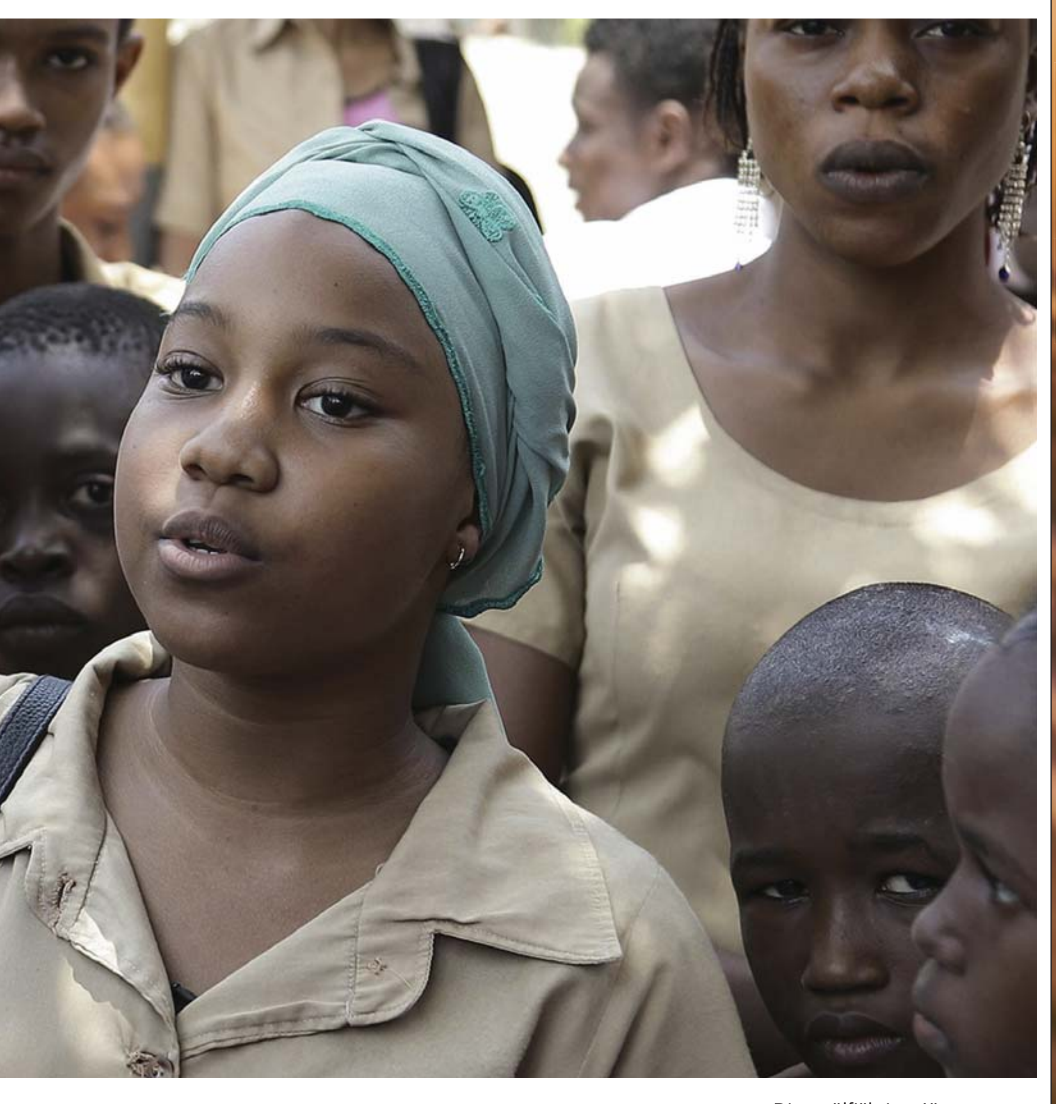
Die von Gilles de Maistre vorgestellten Kinder wollen sich nicht mit den Gegebenheiten in ihren Heimatländern abfinden. Sie setzen sich ein, kämpfen gegen Widerstände und – gerade im Fall von Aïssatou und Heena – bringen sich durch ihr Engagement in Gefahr. Trotzdem lassen sie sich nicht von ihrer Mission abbringen. Natürlich kann man argumentieren, sie gingen mit einer kindlichen Naivität an die Sache heran. Doch muss man ihnen zugestehen, dass sie etwas bewegen. Vielleicht, gerade weil sie sich nicht von Bedenken über mögliche Folgen ablenken lassen. Dabei geht es den Kindern und Jugendlichen keineswegs immer gleich um die ganz großen Themen, wie etwa bei den Umweltaktivisten Greta Thunberg oder Xiuhtezcatl Martinez. Oft engagieren sie sich direkt vor ihrer Haustür wie Arthur und Khleo. Sie wissen um ihre wichtige Rolle für die Familie, die von dem Geld, das sie mit ihrer Arbeit verdienen, abhängig ist. Deshalb setzen sie sich Etappenziele, wie die Jugendlichen in Bolivien, die sich gewerkschaftlich organisieren, um für ihr Recht auf Arbeit und angemessene Bezahlung einzutreten.

Von ihrer unverstellten Art, die Dinge zu sehen und Lösungen zu erarbeiten, wie es José in Peru mit seiner Umweltbank macht, können Erwachsene eine Menge lernen.



KINDER DENKEN NICHT AN DIE VERGANGENHEIT. SIE LEBEN IM JETZT UND HABEN DIE ZUKUNFT IM BLICK.

Es ist Gilles de Maistres Verdienst, dass er die Kinder selbst zu Wort kommen lässt und José die Rolle des Erzählers überlässt, ohne zu werten oder einzuordnen. Auch bleiben in seinem Film die Eltern der Kinder (mit Ausnahme von Josés Vater und Arthurs Mutter) außen vor. Was den Portraits noch mehr Authentizität und Nachdruck verleiht.



Die zwölfjährige Aïssatou verhindert in Conakry/Guinea immer wieder Kinderehen.

Information & Inspiration

Der Film „Morgen gehört uns“ startet am 11. Februar 2021 bundesweit in den Kinos.

DA IST DIE ERFAHRUNG: MEIN KÖRPER LÄUFT NICHT MEHR RUND. FRÜHER ODER SPÄTER MACHT JEDE UND JEDER SIE. MANCHMAL HELFEN KORREKTUREN AN DER ÄUSSEREN MECHANIK. DOCH WAS UNS WIRKLICH KRANK MACHT UND WAS UNS WIRKLICH HEILT, SITZT TIEFER. WIR BEKOMMEN EIN GESPÜR DAFÜR, WENN WIR UNS EINLASSEN AUF DIE IN UNS WIRKENDEN ENERGIEFELDER. DER ARZT KLAUS-DIETER PLATSCH HAT EIN LEBEN LANG ENERGETISCHE HEILUNGSPROZESSE ERFORSCHT. AN SEINEN PATIENTEN UND AN SICH SELBST. ER VERBINDET DABEI URALTE ENERGIEMEDIZIN MIT NEUEN NATURWISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSEN. SIE ALLE EINT EINE GEMEINSAME ERFAHRUNG. HEILEN HEISST: INS FLIESSEN KOMMEN.



INS FLIESSEN KOMMEN

Von Christian Stahlhut



Eben lag eine Hand auf meinem Brustbein, die andere in meinem Nacken. Jetzt sind die Hände da und da, ruhig tastende Bewegungen im Gewebe meines Daseins. Ich spüre meinen Körper an Stellen, die ich vorher nicht wahrgenommen habe und nun neugierig kennenlerne. Der Muskel-Knochen-Apparat, der sich eben noch schwerfällig auf die Liege streckte, beginnt leise zu pulsieren. Die anfängliche Skepsis verdrückt sich. Ich ströme mit dem Blut hinunter in die Zehen. Und wieder hinauf in den Kopf. Der Lebensbalg in der Mitte füllt sich mit Luft. Eine Welle hebt den Bauch, dann die Brust, läuft seufzend aus über die Nase, hält an - und erhebt sich von vorn. Der Körper blüht auf unter soviel Aufmerksamkeit. Er kommt in die Schwebe. Aber noch ist da eine Unwucht. Eine Anspannung im Brustraum, die sich nicht wegatmen lässt.

Ist das okay, fragt die Hand, die flach auf den Brustkorb drückt, sekundenlang – und schlagartig loslässt. Der Kopf nickt. Tief einatmen, Luft anhalten, drücken, loslassen. Und noch einmal. Danach atme ich neu. Oder besser: ES atmet mich neu. Meine geschlossenen Augen füllen sich mit dem Bild eines wiegenden Ozeans. Und dann ... ich muss wohl weggenickt sein. Für einen Moment bin ich erschrocken und etwas beschämt. Doch die Hände, die durch den Körper wandern, ziehen mich zurück. Zurück in die Kreisläufe des Lebens... Beim Verlassen der Praxis kommen mir Brechts Verse über Laotse in den Sinn:

Dass das weiche Wasser
in Bewegung mit der Zeit
den mächt´gen Stein besiegt
Du verstehst,
das Harte unterliegt.

Das Harte. Das Hartnäckige. Hartbrüstige. Festsitzende. Unerklärliche. Wiederkehrende Panikattacken in der Nacht. Über Monate sich hinziehende, rätselhafte Verdauungsstörungen. Ein nicht enden wollendes Lungenrasseln. Immer wieder habe ich es in meinem Leben mit anhaltenden Systemstörungen zu tun. Störungen, bei denen mir die Schulmedizin nicht weiterhelfen kann. Im Falle des Bauches brachte eine chinesische Ärztin das System wieder in Schwung. Mit Nadeln, mit Wärmebeuteln, mit Worten. Im Falle der Brust half mir eine Osteopathin auf den Weg. Zurück in die Bewegung. In die Erfahrung tieferen Fließens.

Ich habe keine Ahnung, was da jeweils in mir und mit mir passiert ist. Ich weiß nur, dass es mit Zuwendung zu tun hatte, auch mit der eigenen. Mit der veränderten Selbstwahrnehmung. Ich lernte – und lerne noch immer - mich anzuvertrauen: den unbekannten Energien, die meinen Körper durchfließen. Es sind schöpferische Kräfte, sagt der Arzt Klaus-Dieter Platsch, Energiefelder, Impulse, die unaufhörlich in uns wirken, uns auf allen Ebenen formen und umgestalten. Wenn wir Zugang zu diesen Schwingungsfeldern haben, schützt uns das vor Krankheiten. Und hilft uns aus Erkrankungen wieder hinaus.

Heilungsprozesse
gelingen umso leichter und
nachhaltiger, je mehr
freie Energie im System ist.

Der physische Körper ist eine in vergleichsweise feste Strukturen gebundene Energie. Doch auch er befindet sich im ständigen Umbau. Viele Erkrankungen sind energetische Verdichtungen und Blockaden auf der emotional-mentalen Ebene. Diese äußern sich zunächst als Störungen der Befindlichkeit: als Unwohlsein, Schlaf- oder Verdauungsstörungen in allen Arten von Schmerzen. Werden sie nicht aufgelöst, verdichten sie sich zu manifesten organischen Erkrankungen. Mit unseren Gedanken und Gefühlen bilden wir ein subtiles *In-Formationsfeld.* Wir formen unsere körperliche Verfassung durch lebenslange Konditionierungen: durch Vorurteile, Ängste, Glaubenssätze, durch Wünsche und Erwartungen. Wir kontrahieren unter den eigenen Suggestionen. Und unter dem, was Ärzte an Diagnosen und Prognosen erstellen. Wir werden fest.

Klaus-Dieter Platschs Ansatz ist nicht, destruktive Suggestionen durch positive zu ersetzen. Er spricht von *Öffnung*, und das heißt für ihn: Wahrnehmung von allem, was da ist, auch wenn wir dafür keinen Namen haben. Als naturwissenschaftlich ausgebildeter Mediziner spricht er von *Energien, als Praktiker von heilenden Feldern.* Er verbindet neuzeitliche Begriffe mit den Bildern uralter Heilslehren. Chakren zum Beispiel oder Meridiane sind für ihn *altes Wissen der Energiemedizin*, das mit neuester Forschung Hand in Hand gehen kann*. Energie ist eine Beschreibung für Bewegung,* sagt Platsch*, und die Intelligenz des Lebens ist Energie in Aktion.* Heilen ist somit ein Prozess, in dem gebundene oder blockierte Energie in eine höhere, in eine freiere Schwingung zurückgebracht wird, in die ursprüngliche Bewegung, in den natürlichen Lebensfluss.



… eine chinesische Ärztin bringt das System wieder ins Fließen: mit Nadeln, mit Wärme, mit Worten.

Es fällt vielen Menschen nicht leicht, sich dem Lebensstrom zu überlassen und anzuvertrauen, obwohl wir alle ungetrennt vom Strom selbst sind.

Und so versucht manch einer, schneller als der Strom zu schwimmen, und wundert sich, warum er gestresst ist oder überarbeitet im Burn-Out endet. Andere wollen langsamer als der Strom schwimmen, als wollten sie das Leben und seine Herausforderungen damit vermeiden oder verzögern. Wieder andere schwimmen gegen den Strom an und damit gegen die natürliche Bewegung des Lebens – oft als Ausdruck eines Nicht-Einverstanden-Seins, was sehr erschöpfend ist, viel Kraft kostet und beste Grundlagen für Probleme und Krankheit bietet. Andere Schwimmer im Strom wiederum versuchen, vorsichtig am Ufer zu bleiben, vermeiden die kraftvolle Mitte und hängen sich an überhängenden Ästen fest.

Wie kommen wir in die gesunde Bewegung, ins natürliche Fließen? Platsch empfiehlt verschiedene meditative Übungen. Sie knüpfen an die Selbsterforschungs-Praxis der indischen Yogis an, der buddhistischen Mönche und taoistischen Weisen. Wir müssen nichts herstellen. Das Meer der Weisheit ist schon in uns. Nachts, wenn wir schlafen und hinter unseren Träumen versinken, geschieht ohne unser Zutun Regeneration: Neuschöpfung. Körper und Seele holen Energien aus unsichtbaren Tiefen - erholen sich. Die Kraft des Tiefschlafs auch im Alltag zu finden, sagen die Yogis, ist möglich, wenn du in die eigene Stille kehrst. Dorthin, wo ein unbestechlicher Zeuge, den sie *atman* nennen, dein Dasein begleitet. Das ist kein kommentierendes *Ich*, das um Probleme kreist. Der oder das Schauende nimmt einfach nur wahr, was ist, und setzt allein dadurch Impulse. Klaus-Dieter Platsch beschreibt dieses Zeugenbewusstsein so:

… schwimmen, fließen, sein



Im stillen Innenraum kann alles Mögliche auftauchen, beispielsweise Themen feststeckender Energiekreise, Gefühle, Gedanken, Verletzungen – aber auch Schönes und Inspirierendes, Schätze aus dem Reich der Seele. So können wir lernen, mit unbedingtem Ja auf das zu schauen, was ist und wie es ist, und geben jenseits von Zensur und Bewertung unsere Kraft und Energie in den gegenwärtigen Moment – Lebensenergie für den jeweils nächsten Schritt.

In den Fluss zu kommen, heißt vor allem: sich auf ihn einlassen, sich ihm anvertrauen. Du schwimmst am besten in ihm, sagen die Taoisten, wenn du mit den hinabsteigenden Strudeln hinabsteigst und mit den hinaufsteigenden Strudeln wieder hinauf. Der Schwimmer, der mit kraftvollen Schlägen jedem Sog nach unten widersteht, wird früher oder später erschöpfen. *Widerstand* ist nur begrenzt heilsam. Das zu ignorieren, was einen herabzieht, etwa eine Depression, hilft nur auf kurze Sicht. Auf lange Sicht haben verdrängte Energien etwas Zerstörerisches. Solche Energiekreise, sagt Platsch, können sich erst lösen, wenn wir sie zu einem Ende kommen lassen, an den richtigen Platz im Leben zurückgeben.

Wer im Fluss angekommen ist, im *flow,* schaut sich dabei nicht mehr zu. Er fließt, ohne um sein Fließen zu wissen. In der Sprache des indischen Therapeuten Siddharta Gautama ist solches Im-Fluss-sein so leicht und so natürlich, dass da eigentlich gar kein Wasser mehr ist, das dir Widerstand bietet.

Du fließt und bist zugleich
dem Fließen enthoben.
Du schwimmst noch und bist
schon am anderen Ufer.

Für gewöhnlich halten solche Erfahrungen nicht länger an. Früher oder später finden wir uns im Kampf mit den Fluten wieder, sind zurückgeworfen ans diesseitige Ufer. Da, wo die *Gefahren und Schrecken* lauern. Unsere Schmerzen und Ängste, unsere Wut, unsere Begierden. Um dauerhafte *Ruhe und Furchtlosigkeit* zu finden, empfiehlt uns Gautama, ein Floß zu bauen. Ein Gefährt, das uns hilft, den reißenden Fluss zu überqueren. Und dazu ein Navigationssystem zu entwickeln. Gautama liefert sogar eine Bedienungsanleitung für die Querung des Flusses. Sie besteht aus acht Punkten: Erkunden der Strömungen. Mutiges Sich-Einlassen. Miteinander-Reden. Situatives Handeln. Gewalt vermeiden. Sich Hingeben. Wachsein. Und immer wieder sammeln.



Die Übungen, die Klaus-Dieter Platsch empfiehlt, schöpfen aus dem Geist dieser achtfachen Übung. Neben der Selbstwahrnehmung – dem Lauschen auf die innere Stimme, der Einladung an den Fluss, sich führen zu lassen – gilt sein besonderes Augenmerk dem Arzt-Patientinnen-Verhältnis. Dieses ist wenig heilsam, wenn es sich in Geschäftigkeit und sachlichen Diagnosen erschöpft. Was beide Seiten miteinander bereden und miteinander tun, bedarf einer tieferen Ebene, einem gemeinsamen heilenden Feld:

Offenheit und liebendes Mitgefühl des Arztes und der Therapeutin, die in ihnen lebendige Überzeugung, dass grundsätzlich alles möglich ist (wenn auch nicht machbar), führt zu einer höheren Schwingungsfrequenz (...) Der kranke Mensch wird im wahrsten Sinne des Wortes wieder heller, schwingt anders.

Physiologische Krankheiten sind eine Sonderform des Grundleidens, an dem wir mehr oder weniger alle leiden: das Verengtsein auf egoistische Ängste und Begierden. Ins-Fließen-kommen ist ein In-Verbindung-Kommen mit anderen Menschen, mit anderen Lebewesen, mit der Natur, mit der namenlosen schöpferischen Energie, die wir notdürftig *Kosmos, Evolution, Dharma* oder *Gott* nennen. Auch hier droht uns Verengung, wenn wir an Begriffen und Vorstellungen festhalten. Es gibt nicht den goldenen Heilsweg, das sichere Gefährt. Wir sind nur solange drüben, *am anderen Ufer*, wie wir unsere Methoden, etwa die Meditation, nicht mit Hoffnungen oder gar Erwartungen überfrachten.

Das Floß, das uns ans andere Ufer gebracht hat, sagt Gautama, war nur ein Hilfsmittel. Es wäre nicht klug, sich *an dieses zu klammern, es auf seinen Rücken zu laden und sein Gewicht mit sich herumzuschleppen.* Methoden, die festgeschrieben werden oder gar mit einem Heilsversprechen beladen, müssen zwangsläufig scheitern.

Das, was uns heilt, können wir nur in der Wahrnehmung der jeweiligen, individuellen, einzigartigen Situation erfahren.

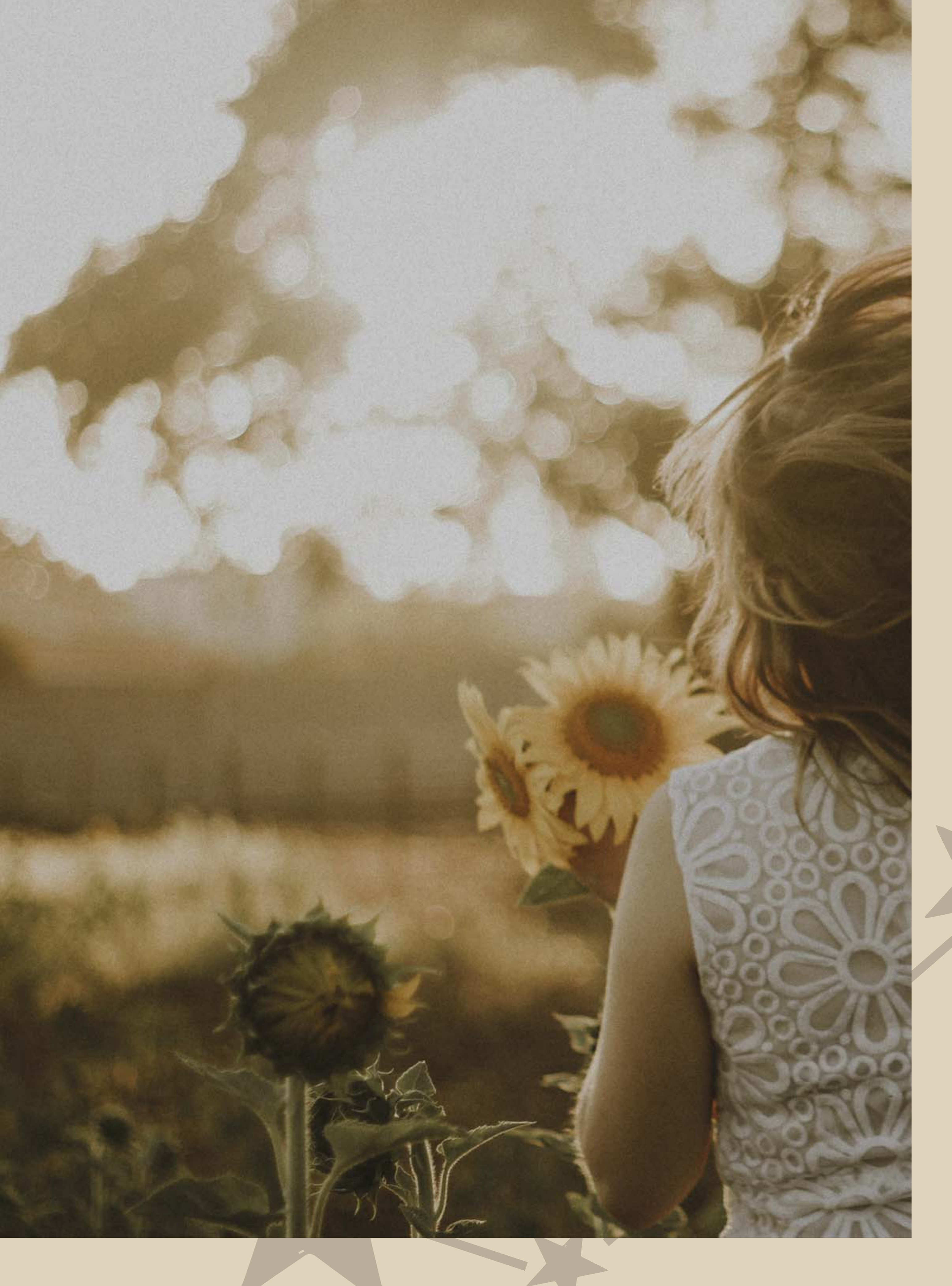
Wissen über Krankheiten und ihre Verläufe, Statistiken und Prognosen schaden dem Heilprozess oft mehr, als dass sie ihm nützen. Diese Einsicht führte Klaus-Dieter Platsch dazu, Konzepte fallenzulassen. In der Begegnung mit dem Patienten mit seinen eigenen Vorstellungen zur Seite zu treten und den Raum zu öffnen. Den Raum des Nichtwissens. Für den Arzt wie für den Patienten bedeutet solches Sich-anvertrauen, auch die Möglichkeit des Scheiterns anzunehmen lernen. Der Tod ist eine Wirklichkeit des Lebens, über dessen Möglichkeiten wir so wenig wissen, wie über den nächsten, sich gerade auftuenden Augenblick.

Sich öffnen für das unendliche Feld des Möglichen, heißt, das Wirkliche nicht zu verdrängen. Alles, was auftaucht, darf sein. Alle präformierten Gedankenstrukturen lösen sich auf im Nichtwissen. Sich dem Nichtwissen anvertrauen ist ein Akt der Hingabe an das Höhere und gleichbedeutend mit der Aufgabe der Kontrolle. Hingabe hier meint Hingabe an die eigene Seele, an das weite Meer der Weisheit und unseres Entwicklungspotentials. Wovor sollten wir uns fürchten?



Heilung als schöpferischer Prozess. Wo Körper und Geist sich treffen,
Klaus-Dieter Platsch, Fischer & Gann 2020

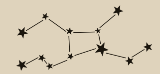
Fotos: Portrait S. 80 von Nina von Wiese
S. 80-81 Darius Bashar, S. 83 Steven Wilcox,
S. 84 Colton Sturgeon on Unsplash.



RESILIENZ STEIGERN DURCH TYPGERECHTE SCHÜSSLER-SALZE

Von Susanne Dinkelmann

Ein Mineralstoffmangel drückt sich nie nur körperlich aus, sondern zeigt sich immer auch im Charakter, im Verhalten und in der psychischen Verfassung. Die homöopathischen Mineralstoffe nach Dr. Schüßler können gezielt für den Ausgleich von Mangelzuständen und seelischen Schwächen eingesetzt werden.



Als meine Kinder klein waren, habe ich sie nach Herzenslust verwöhnt. Sie durften im Elternbett schlafen, wurden lange gestillt und stets in engem Körperkontakt gehalten. Nicht selten erklärten mir Außenstehende, das sei falsch. Ich müsse die Kinder frühzeitig an die Härte des Lebens gewöhnen. Eine große Hilfe waren hier die Worte eines Kinderarztes, der einmal meinte: „Das ist richtig! So bekommen sie eine stabile Basis!“ Wer eine gute Basis hat, verfügt auch über natürliche Resilienz. Und die brauchen wir, besonders in schwierigen Zeiten wie diesen.

Mittlerweile sind meine Kinder junge Erwachsene, die fest im Leben stehen. Meine Tochter ist Hebamme geworden, mein Sohn Notfallsanitäter. Beide sind in ihrem Arbeitsalltag mit Schmerz und Leid konfrontiert – vor allem mein Sohn. Sein Arbeitsalltag ist unberechenbar und verlangt ihm vieles ab. Er erlebt oft Bewegendes und wird täglich mit Kranken, Alten, Sterbenden und dem Tod konfrontiert. Das lässt ihn nicht kalt, besondere Fälle beschäftigen ihn oft tagelang. Ich bewundere ihn für die Ruhe und Gelassenheit, die er auch nach den anstrengendsten Tagen noch ausstrahlt. Für seinen guten Appetit, den es ihm niemals verschlägt. Und wie gut es ihm gelingt, in allem eine Sinnhaftigkeit und Höhere Ordnung zu erkennen. So leicht bringt ihn nichts aus dem Gleichgewicht. Er hat eine enorm hohe Resilienz.





Erdbetonte Menschen zeigen in Krisen und Notzeiten eine ganz erstaunliche Resilienz.

STARKE WURZELN IN DER KINDHEIT

Natürliche Resilienz wird nicht jedem in die Wiege gelegt, aber man kann viel dafür tun, sie zu steigern. Resilienz benötigt vor allem viele Ressourcen, die wir in Zeiten anlegen können, in denen es uns gut geht und keine besonderen Anforderungen an uns gestellt werden. Ohne Not immer „am Limit" zu leben und ständig an seine Grenzen zu gehen, ist leider eine moderne Unsitte, die viel dazu beigetragen hat, dass es um die Resilienz von vielen Menschen heutzutage schlecht bestellt ist.

Wenn jemand schon als Kleinstkind die Erfahrung von Härte und emotionalen Mangelzuständen machen musste, ist er später in seinem Leben weniger stressresistent, das belegen mittlerweile viele Studien. Wer auch unter Normalbedingungen ausgehungert ist nach Berührung, Zuwendung und Miteinander, dem fällt ein Verzicht darauf (wie aktuell während der Corona-Krise) doppelt schwer. Wessen Mineral-, Nährstoff- und Vitamindepots am Ende sind, braucht sich nicht zu wundern, wenn er bei der geringsten zusätzlichen Belastung umkippt. Darum ist es so wichtig, dass wir frühzeitig gesunde Grundlagen schaffen, von denen wir in schwierigen Zeiten zehren können.

STEINBOCK, JUNGFRAU, STIER EHER STABIL

Vor allem ein gutes Verhältnis zum Element Erde ist unabdingbar für Resilienz. Wer eine starke Betonung des Erdelements in seinem Horoskop entdeckt, hat zwar vielleicht eine Neigung zur Schwerfälligkeit und ist vielleicht ein wenig bedächtiger und langsamer als so manch anderer Zeitgenosse, dafür wird er aber auch unter schwierigen Bedingungen immer wieder schneller sein natürliches Gleichgewicht wiederfinden. Erdbetonte Menschen haben einen eher gedrungenen Körperbau, eine größere Neigung zum Fettansatz und eher unspektakuläre Lebensläufe, dafür verfügen sie über mehr körperliche, seelische und finanzielle Ressourcen und zeigen in Krisen und Notzeiten eine ganz erstaunliche Resilienz. Sie sind fest verwurzelt und werden von einem Sturm nicht so schnell umgeworfen.

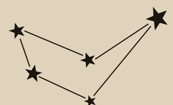
Die Tierkreiszeichen Steinbock, Jungfrau und Stier sind dem Element Erde zugeordnet, ebenso die Häuser 2, 6 und 10. Wer hier z. B. Sonne oder Mond in seinem Radix-Horoskop entdeckt, ist gut geerdet.

ERDENDE KRAFTQUELLEN

Wer nicht von Natur aus über so eine stabile Veranlagung verfügt, kann ein wenig nachhelfen. Wunderbare erdende Kraftquellen für unseren Organismus sind die Schüßler-Salze. Das sind unterschiedliche Mineralstoffe in den niedrigen homöopathischen Potenzen D6 und D12, die täglich eingenommen unseren Körper stimulieren, seine Depots gründlich wieder aufzufüllen, und die damit langfristig unsere Resilienz steigern. Daneben wirken sie – wie alle homöopathischen Mittel – sanft auch auf die seelisch-geistige Ebene und bringen auch dort wieder viel ins Gleichgewicht. Der Homöopath Dr. Schüßler entdeckte schon Mitte des 19. Jahrhunderts, dass ungesunde Glaubenssätze und Emotionen Mineralstoffmangel entstehen lassen können und umgekehrt auch Mineralstoffe in



Fotos: Rodolfo Sanchez Carvalho (S. 86), Mi Pham und Fezbot (S. 88) on Unsplash



homöopathischen Dosen ebendiese erlösen können.

Unser Horoskop liefert uns viele wertvolle Hinweise für die optimale Wahl der passenden Schüßler-Salze, damit eine typgerechte Substitution von Mineralstoffen geschehen kann. Einer der wichtigsten astrologischen Faktoren ist der Mond, Symbol für unseren Körper, unsere Emotionen und Bedürfnisse. In welchem Element steht er? Allein schon diese Information genügt um zu erkennen, welche Schüßler-Salze uns guttun, Mangelzustände beheben und schnell unsere Resilienz erhöhen:

DER BLICK INS GRUND-HOROSKOP

Steht der Mond im Krebs, Skorpion oder den Fischen? Schüßler-Salze mit der Endung „chloratum“ stehen für das reinigende Prinzip des Wassers. Sie bringen verhärtete Körpersubstanz und Gedankenmuster wieder ins Fließen und heilen emotionale Mangelzustände und alle Folgen davon – vor allem Süchte und Abhängigkeiten. Bewährt sind *Natrium chloratum* und *Kalium chloratum.*

Ist der Mond im Widder, Löwe oder Schützen? Dann sollten Sie Schüßler-Salze mit der Endung „sulfuricum“ einnehmen, denn sie wirken heilsam auf die Feuer-Energie. Ein Ungleichgewicht davon kann z. B. Leber und Galle krank machen, zu Schmerzen im Bewegungsapparat und zu dogmatischem Denken führen. *Natrium sulfuricum, Kalium sulfuricum* und *Calcium sulfuricum* sind wichtige Mittel, die verletzten Stolz, Wut und Zorn besänftigen, entgiften und Frieden bringen.

Wenn der Mond in den Erdzeichen Stier, Jungfrau oder Steinbock steht, dann tun Ihnen die Schüßler-Salze *Calcium carbonicum* und *Silicea* besonders gut. Sie heilen Erschöpfung und mangelnden Selbstwert und sind wichtige Aufbaumittel bei manifesten körperlichen und seelischen Mangelzuständen aufgrund langdauernder Überlastung im anstrengenden Alltag. Sie schützen auch vor Übersäuerung. Außerdem erhöhen sie unsere Flexibilität, um auf wechselnde Anforderungen schnell reagieren zu können.

Bei Mond in einem der Luftzeichen Zwillinge, Waage oder Wassermann sollten Sie bevorzugt zu Schüßler-Salzen mit der Endung „phosphoricum“ greifen, denn sie helfen Ihnen, Ihr sehr fragiles Körper-Seele-Geist-Gefüge zu kräftigen. *Kalium phosphoricum, Ferrum phosphoricum* oder *Magnesium phosphoricum* sind hervorragende Mittel für die Stabilisierung von Zuständen von Hypersensibilität, die sich über eine hohe Erregbarkeit von Nerven, Blutgefäßen oder der Muskulatur zeigt. Mit ihrer Hilfe finden wir die Balance zwischen befriedigender Aktivität und gesunden Ruhepausen.

Wichtig ist, Schüßler-Salze über einen längeren Zeitraum – d. h. mindestens 4 bis 6 Monate lang – täglich einzunehmen, und nicht nur dann, wenn‘s „brennt“. Nur so können unsere Mineralstoffdepots gründlich aufgefüllt und alte Glaubenssätze aufgelöst werden, damit wir auch in künftigen anstrengenden Phasen einen guten Puffer und die Fähigkeit der Resilienz haben.

Wichtig ist, Schüßler-Salze über einen längeren Zeitraum täglich einzunehmen, und nicht nur dann, wenn es akut wird.



Susanne Dinkelmann ist Heilpraktikerin und Doula mit Praxis in München.

www.naturheilpraxis-dinkelmann.de

Die vegane Käserei

Tiermilch wird von Bakterien und Enzymen zum Gerinnen gebracht. Dabei löst sich die Molke von den festen Stoffen, dem ‚Quark', der dann zu den bekannten Käsesorten reift. Soja- und Nussmilch gerinnen nicht, sie fermentieren und entfalten dabei jede Menge Aromen, darunter angeblich auch das würzige **Umami,** den **fünften Geschmack**. Dazu braucht es Verdicker und Geduld, die richtige Temperatur und Luftfeuchte, Probiotika und Anfänger-Geist.





Für mich waren Milch und Joghurt, Sahne und Käse die letzten großen Herausforderungen bei meiner Umstellung von vegetarisch auf vegan. Das war vor zweieinhalb Jahren. Mit Milch, Sahne und Joghurt ist es mir erstaunlich gut gelungen. Ich trinke meinen Darjeeling inzwischen lieber mit Sojasahne, und veganer Kokosjoghurt schmeckt mir mindestens so gut wie seine ‚tierischen Vorfahren'. Aber Käse – da hat mich bislang lediglich überrascht, wie wenig er mir fehlt beim veganen Essen.

Aber jetzt ist es soweit. Tanja, das ist meine Frau, bestellt zwei einschlägige Bücher zum Selbermachen. Da an unseren Käsetheken bislang kein veganer Käse angeboten wird, wollen wir es selber probieren: Können wir die vollmundigen Versprechen der beiden erfahrenen Käserinnen Myoko Schimmer und Julie Piatt einlösen? Überflügeln veganer Camembert, Cheddar oder Parmesan ihre tierischen Kollegen? Können wir vegane Käse-Kunst aus dem Eldorado Kaliforniens im Südschwarzwald aufleben lassen?

Unsere ersten ‚Veganer' sind zwei Sorten *Mozzarella,* einmal schmelzfähig für Pizza, einmal nicht – entsprechend den verwendeten Verdickungsmitteln. Verdickungsmittel sind die erste Herausforderung für die vegane Käserei. Es gibt Algen (Agar Agar, Karrageen/ Irisch Moos/ Knorpeltang) und Xanthan, es gibt Tapiokastärke und Guarkernmehl. Die Kunst veganen Verdickens führt zum *schmelzfähigen Käse* – eine nicht unwichtige Eigenschaft, die nur mit bestimmten Verdickern gelingt.

Mozzarella selber machen macht Spaß und ist einfach: einweichen, pürieren, andicken und die weißen Klopse ins Eiswasser schmeißen. Selbstgemachten veganen Mozzarella essen ist dann leider ziemlich langweilig. Und aufpassen: Irisch Moos als Verdicker führt zu einem Algen-Aroma, das nicht wirklich zu Käse passt… Wir werden das nicht wiederholen. Gelernt habe ich dabei eine Menge über das Herstellen veganer Milch und Sahne, für die auch Nüsse (oder Sojabohnen) püriert und angedickt werden.

Beim zweiten Versuch wollen wir einen stärkeren Geschmack und eine festere Konsistenz im Käse-Ergebnis. Dazu gehört ein Reifeprozess mittels Joghurt-Kulturen, Brottrunk und Zeit, in temperierter und trockener Umgebung. Hierfür verabschieden wir uns von Julie Piatt, die dafür einige teure Unterstützer empfiehlt: Küchenmaschine, Dörrgerät, Weinkühlschrank, Vitamix – die volle Ausstattung führt leicht zu vierstelligen Ausgaben… Wir folgen Myoko Schinner, die einfacher vorgeht.

Neben *luftgetrocknetem Camembert* probieren wir *kräftigen Cheddar*. Unser erster *veganer Camembert* lufttrocknet drei Tage auf einem Ablege-Gitter am gekippten Schlafzimmerfenster. Der gelbliche Batzen aus Joghurt, Hanfsamen (oder Cashews), Rejuvelac (Brottrunk), Hefeflocken und Rapsöl, gedickt mit Tapioka und Agar-Agar, schmeckt nach dem Reifen nicht wie *Camembert,* sondern wie angedickte und gut gewürzte Hanfsamen-Creme. Genauso sein professionell hergestellter Kollege, den wir bei einer späteren Gelegenheit in einem Münchner Bioladen finden und zum Vergleich probieren.
Der *kräftige Cheddar* reift vier Tage auf dem Küchensims. Auch seine ‚Masse' besteht aus Nüssen (Cashew) – wie andere vegane ‚Milch'-Produkte wird auch Käse meist hergestellt aus Cashew- und Pinienkernen, Kokos- und Macadamia-Nüssen, Mandeln und Hanfsamen.
Auch die beiden reiferen Käse-Proben überzeugen uns nicht. An ihren Nuss(Hanf)geschmack gewöhne ich mich gerne. Beim Verdicken braucht es Erfahrung, aber auch das haben wir ziemlich gut hinbekommen. Trotzdem schmecken die gereiften Veganer schlicht langweilig.
Mir ist bei unseren Käse-Experimenten klar geworden, wie aufwändig guter Tiermilch-Käse hergestellt wird. Mal abgesehen von den Zutaten eines *Old Amsterdam,* eines *Ziegenbrie* oder eines *Gorgonzola* – sie brauchen eine Menge Erfahrung, eine Menge (Reife-)Zeit und eine Menge Ausstattung.
Tanja und ich haben in den letzten Wochen so viel veganen Käse gegessen wie noch nie – und die Reste in allen möglichen und unmöglichen Umständen aufgebraucht.
Unser Resümee: wir konzentrieren uns vorerst auf vegane Käse-Cremes und -Aufstriche. Damit haben wir sehr gute Erfahrungen gemacht. Myoko Schinners *Cashew-Chèvre* (mit Zitrone und Knoblauch) ist nach dem Pürieren fertig und schmeckt sehr gut. Bei Julie Piatt gibt es einen tollen Artischocken-Spinat-Aufstrich und eine komplett simple, aber grandiose *klassische Cashew-Sauce*. Alle ganz einfach herzustellen und wunderbar auf frischem Brot, Ofengemüse, Bratlingen – und fürs Dippen mit Tortilla-Chips.

fs

Myoko Schinner: Veganer Käse (Unimedica, 2015)
Julie Piatt: Käse aus Nüssen (Unimedica, 2018)



Luftgetrockneter Camembert

Zutaten für ca. 450 G
275 g ungesüßter, pflanzlicher Naturjoghurt
130 g Cashewnüsse, 3–8 Std. in Wasser eingeweicht und abgetropft
120 ml Rejuvelac
60 ml Rapsöl
2 EL Hefeflocken 1 1⁄2 TL Salz
3 EL Tapiokamehl
1 TL Karrageen-Pulver oder 2 TL Agar-Agar-Pulver

1. Die Zutaten pürieren
Joghurt, Cashewnüsse, Rejuvelac, Öl, Hefeflocken und 1 Teelöffel Salz in einen Mixer geben und pürieren, bis die Masse weich und cremig ist. Gegebenenfalls die Masse hin und wieder vom Rand des Mixgefäßes abstreichen und näher an die Messer bringen.

2. Den Käse reifen lassen
In eine Glasschüssel oder ein ähnliches Glasgefäß füllen, abdecken und bei Zimmertemperatur 24–36 Stunden ruhen lassen, bis die Mischung den gewünschten Geschmack angenommen hat.

3. Den Käse andicken
Die Mischung in einen schweren Topf geben und Tapiokamehl und Karragen-Pulver einrühren. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel 3–5 Minuten köcheln lassen, bis die Masse Bläschen bildet, glänzt und sehr fest wird.

4. Den Käse formen
Eine runde Kuchenform mit 15 Zentimetern Durchmesser mit einem Passiertuch oder Frischhaltefolie auslegen. Die Käsemasse hineinfüllen und glattstreichen. Bei Zimmertemperatur vollständig abkühlen lassen. Abdecken und mindestens 4 Stunden kaltstellen, bis der Käse so fest ist, dass er problemlos aus der Form genommen werden kann.

5. Den Käse salzen
Den Käse mithilfe des Passiertuchs aus der Kuchenform heben und auf ein Gitter legen. Das Passiertuch entfernen. Waschen Sie Ihre Hände gründlich. Anschließend Teelöffel Salz auf Ihre noch nassen Handflächen streuen und die gesamte Oberfläche des Käses mit dem Salz einreiben.











Artischoken-Spinat-Aufstrich

Zutaten für 240 ml
130 g Cashewkerne
1 TL Olivenöl
1 Handvoll frischer Spinat
1 EL Hefeflocken
190 g geröstete Artischockenherzen aus dem Glas
1 TL Zitronensaft
TL »Celtic«-Meersalz

Vorbereitung:
1 Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

2 Die Cashewkerne auf einem Backblech ausbreiten und in 10 Minuten goldbraun rösten.

3 Olivenöl und Spinat in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze zwei Minuten braten, bis der Spinat welk, aber noch leuchtend grün ist.

4 Geröstete Cashewkerne, Hefeflocken, Artischockenherzen, Zitronensaft und Salz in die Küchenmaschine geben.

5 Pürieren, bis sich der Käse auf einer Seite der Schüssel aufballt.

6 Den gegarten Spinat zugeben und noch ein paarmal kurz pürieren, bis er gut untergemixt ist.

Klassische Cashew-Käsesauce

Zutaten für 480 ml
260 g eingeweichte Cashewkerne
2 EL Kichererbsen-Miso
1 EL Kokosöl
4 EL Hefeflocken
½ TL »Celtic«-Meersalz
1 TL frisch gepresster Zitronensaft
240 ml kochendes Wasser, plus mehr nach Bedarf

Vorbereitung:
Cashewkerne, Miso, Kokosöl, Hefeflocken, Salz, Zitronensaft und 240 ml Wasser auf mittlerer Stufe pürieren und dabei gelegentlich mit dem zugehörigen Stopfstößel gleichmäßig im Mixer verteilen. Nach und nach in Mengen von je 60 ml heißes Wasser zugeben, bis Sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben. Beliebig nachwürzen.



Kräftiger Cheddar



Zutaten für ca. 450 G
260 g Cashewnüsse, 3–8 Std. in Wasser eingeweicht und abgetropft
30 g Hefeflocken
120 ml Rejuvelac (Brottrunk)
120 ml Rapsöl
1–2 EL braunes Miso 1 TL Salz
1 EL Karrageen-Pulver oder 2 EL Agar-Agar-Pulver
1⁄2 TL Xanthan

Vorbereitung:

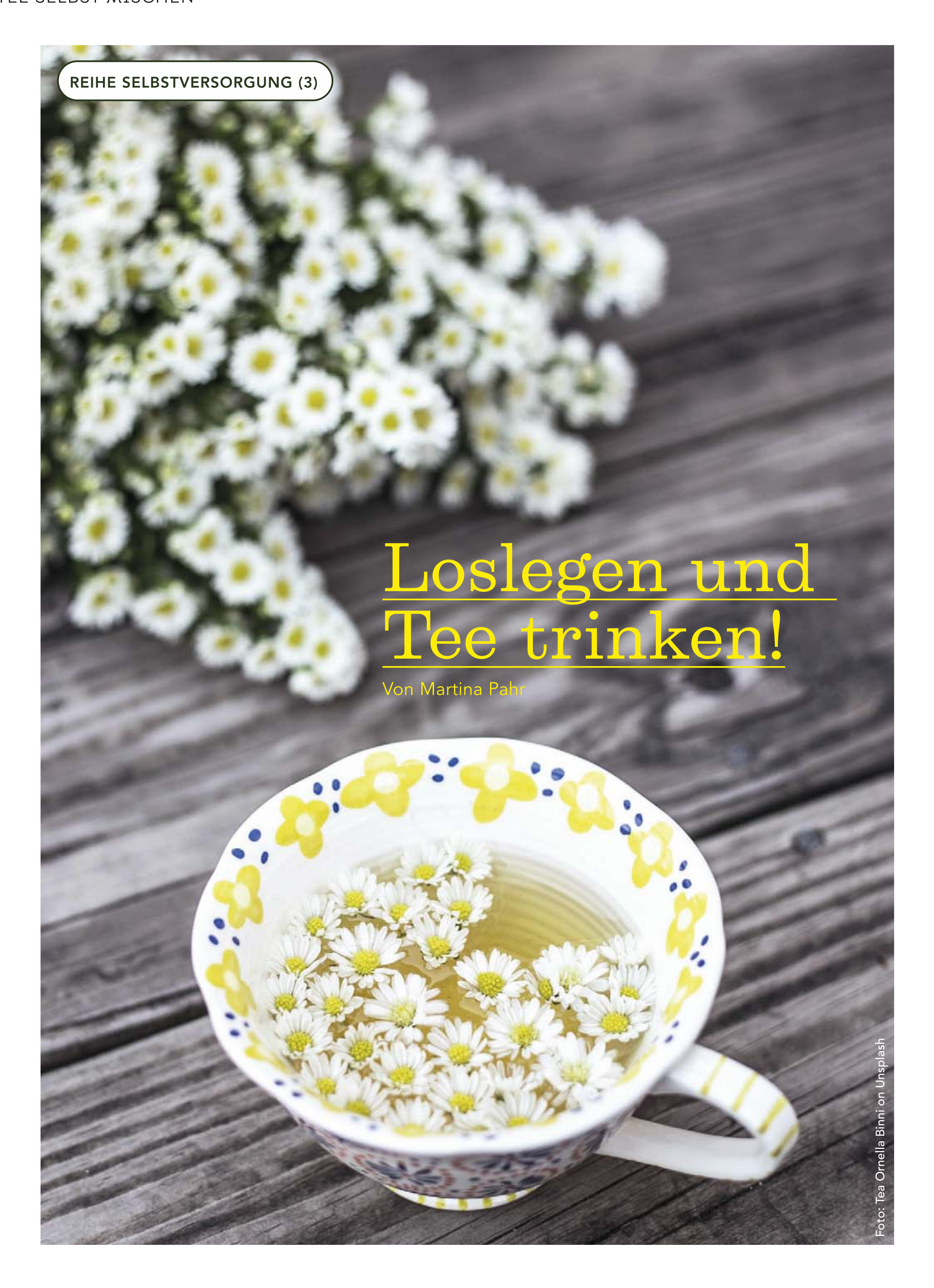
1. Die Zutaten pürieren
Cashewnüsse, Heflocken, Rejuvelac, Öl, 1 Esslöffel Miso und Salz in einen Mixer geben und pürieren, bis die Masse glatt und cremig ist. Gegebenenfalls die Masse hin und wieder vom Rand des Mixgefäßes abstreichen und näher an die Messer bringen. Nach Belieben mit mehr Miso abschmecken.

2. Den Käse reifen lassen
Die Masse in eine Glasschüssel oder ein ähnliches Glasgefäß füllen, abdecken und je nach Umgebungstemperatur und gewünschtem Geschmack, 24–72 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Wärmere Temperaturen begünstigen die Reifung.

3. Den Käse andicken
Den Käse in einen schweren Topf geben und mit einem Holzlöffel das Karrageen-Pulver bzw. das Agar-Agar-Pulver und Xanthan einrühren. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen.
Die Mischung ist zu Beginn sehr zäh, körnig und schwer zu rühren. 3–5 Minuten kochen, bis die Mischung geschmeidig wird, glänzt und sich von den Topfrändern zu lösen beginnt.

4. Den Käse formen
In eine Glas- oder rostfreie Metallform geben und glattstreichen. Bei Zimmertemperatur vollständig abkühlen lassen. Abdecken und mindestens 6 Stunden kaltstellen, bis der Käse fest ist.





REIHE SELBSTVERSORGUNG (3)

Loslegen und Tee trinken!

Von Martina Pahr

Foto: Tea Ornella Binni on Unsplash

Tees aus Kräutern und Früchten sind gesund, schmackhaft und eine echte Bereicherung in Küche und Hausapotheke. Die ersten Zutaten können bereits jetzt gesammelt werden.



Der Dichter Gotthold Ephraim Lessing schrieb: „Ob ich morgen leben werde, weiß ich freilich nicht. Aber dass ich, wenn ich morgen lebe, Tee trinken werde, weiß ich gewiss."

Wir wissen freilich nicht, ob Lessing schwarzem, grünem oder weißem Tee oder aber einer heimischen Wald-und-Wiesen-Variante huldigte. Letzterer, aus Kräutern, Früchten oder Wurzeln aufgegossen, galt früher als Arme-Leute-Getränk, das jene, die es sich leisten konnten, Anfang des 17. Jahrhunderts durch den anregenderen Kaffee ersetzten. Wir wissen aber, dass ein frisch aufgebrühter Tee, dessen Zutaten selbst gesammelt und getrocknet werden, heute all jene erfreut, die gesund leben, bewusst genießen, die Gaben der Natur wertschätzen und sich gerne selbst versorgen. Das Sammeln spricht die Sinne an, fördert Bewegung an der frischen Luft und schenkt Verbundenheit mit der Natur wie auch das wunderbare Gefühl, sich aus ihrem reichen Schatz ganz unmittelbar bedienen zu dürfen. Vielleicht steckt in unseren Zellen noch die Erinnerung an die Zeiten vor dem Ackerbau, als wir Menschen unsere Ernährung zum größten Teil aus dem bestritten, was wir sammeln konnten: Früchte, Wurzeln, Rinden, Blätter und Kräuter. Aber es ist natürlich nicht damit getan, einfach draufloszugehen und alles, was interessant aussieht, mitzunehmen und daheim mit kochendem Wasser zu übergießen...

Sammeln und trocknen

Zunächst einmal sollte man wissen, was man pflückt – und auch wann, denn je nach Pflanze empfiehlt sich ein anderer Zeitpunkt, ob vor Knospenbildung, während oder nach der Blüte. An trockenen, sonnigen Tagen produzieren sie das meiste ätherische Öl, doch zu große Hitze führt zu Verdunstungsverlusten. Frühmorgens sind die Wurzeln besonders gehaltvoll, nachmittags sind besonders viele Flavonoide und Bitterstoffe abzugreifen. Rudi Beiser, Experte für Heilkräuter und essbare Wildpflanzen, erklärt im Kosmos-Naturführer (s. u.), welche 68 Kräuter und Früchte sich für selbstgemachten Tee am besten eignen, samt interessanten Details zu Geschichte, Heilkunde und Brauchtum. „Kein gekaufter Tee kann so gut schmecken wie ein selbst gesammelter", stellt er fest.

Die meisten geeigneten Kräuter wachsen wild und wollen sehr behutsam mit Hand, Messer oder Schere geerntet werden, ohne dabei ihre Wurzeln zu verletzen. Am besten transportiert man sie in einem offenen Korb, in dem sie nicht zusammendrücken oder schwitzen. Zur Not tut es auch ein Stoffbeutel, aber hier das Sammelgut nur lose hineingeben, nicht drücken! Dunkle Verfärbungen sind ein Indiz für Enzymreaktionen und bedeuten den Verlust von Wirkstoffen. Dann gilt es, die Ernte schnell zu trocknen; sie wird zuvor nicht gewaschen, sondern es werden nur die welken, beschädigten Teile von Hand aussortiert. Das Aroma bleibt am besten erhalten, wenn man die Pflanzenteile unzerkleinert trocknet, und zwar lose auf einer Unterlage ausgebreitet und nicht als Strauß gebunden aufgehängt, was lediglich dekorative Zwecke erfüllt. Wer keinen Speicher hat, kann künstlich mit Warmluft trocknen, wobei sich kleine Dörrgeräte oder sogar der Backofen besonders gut für Früchtetees eignet. Nach dem Trocknen sollte man die Zutaten für den künftigen Tee dunkel, kühl, trocken und locker in einem luftdichten Behälter aufbewahren.







Mischen und zubereiten

Gemischt wird der selbstgetrocknete Tee dann im Hinblick auf Genuss oder Heilwirkung. Beiser empfiehlt, sich am besten auf eine Geschmacksidee oder Wirkungsrichtung festlegen: zitronig, krautig oder würzig; entspannend oder vitalisierend, schweißtreibend oder nervenstärkend. Basispflanzen, maximal zwei verschiedene, machen rund die Hälfte der Mischung aus und werden durch Füllpflanzen mit viel Blattmasse voluminöser. Schmuckpflanzen wie die Blüten von Ringelblume oder Malve bringen Farbe, während Aromapflanzen wie Minze, Fenchel oder Melisse für feinen Duft sorgen. Eine harmonische Mischung, so Beiser, besteht aus nicht mehr als zehn Pflanzen, wobei keine weniger als 10 Prozent der Masse ausmacht, also ein bis zwei Basis- und Füllpflanzen und je zwei bis drei Schmuck- und Aromapflanzen.

Für die „klassische“ Zubereitung nimmt man eine „Drei-Finger-Prise“ auf einen Liter Wasser, den man nach Aufkochen einen Moment stehen lässt. Idealerweise lässt man die Kräuter schwimmend in einer Aufbrühkanne ziehen und legt einen Deckel drauf, damit sich die ätherischen Öle nicht verflüchtigen. Nach fünf bis zehn Minuten (wobei Heilkräuter und Früchte ein wenig länger ziehen dürfen), gießt man dann durch ein Sieb oder Baumwollnetz in die Servierkanne ab.

Von links oben: Schlüsselblume, Huflattich, Veilchen, Gundermann, Löwenzahn. Blüten und Blätter können frisch zubereitet werden und sind intensiver in Geschmack und Wirkung.

Heilwirksame Inhaltsstoffe

Tee bietet nicht nur Genuss, sondern ist reich an Wirkstoffen, die sich als Arznei bewährt haben. Da wären zum einen die ätherischen Öle: Düfte, die Pflanzen dazu nützen, Tiere anzulocken oder abzuwehren. Sie wirken desinfizierend. *Gerbstoffe* schützen Pflanzen vor Fäulnis; bei Kontakt mit ihnen ziehen sich Haut und Schleimhäute zusammen und erschweren es so Bakterien, Pilzen und Viren, hier „anzudocken“. Äußerlich angewendet, wirken sie entzündungshemmend, blutstillend, juckreizlindernd, während sie innerlich bei Durchfall helfen. *Bitterstoffe* dienen der Abwehr von Fressfeinden und tun unserem Organismus sehr gut, da sie verdauungsfördernd und -anregend sind und eine ausgleichende Wirkung auf das vegetative Nervensystem haben. Da sie aus den meisten Pflanzen und Kräutern, die zu kaufen sind, bereits „herausgezüchtet“ wurden, bieten gerade hier Wildkräuter eine wertvolle Alternative. Des Weiteren gibt es in Pflanzen gelbe und orange *Farbstoffe,* die vor schädlichen Einflüssen schützen und Insekten anlocken; diese Flavonoide wirken antioxidativ und schützen die Zellen. Die *Saponine* haben seifenähnliche Eigenschaften und sind vielseitig einzusetzen: gegen Husten, harntreibend und stoffwechselanregend. *Schleimstoffe* schließlich ermöglichen den Pflanzen, Wasser zu speichern, und wirken auf uns reizlindernd.

Dies erläutert Michaela Girsch in ihrem jüngsten Buch. Die Heilpraktikerin empfiehlt selbstgesammelten Tee vor allem als Alternative zu konventionellen Medikamenten. Wenn es dem einen oder anderen zu lange dauert, den Tee selbst zuzubereiten statt schnell nach einem Teebeutel zu greifen, regt sie an, diese Minuten des Mischens zu genießen und als bewusste Auszeit wahrzunehmen – ein wenig wie eine Teezeremonie, wie sie in asiatischen

Ländern gepflegt wird. Und auch das Sammeln der Kräuter kann man zu einem Ritual der Achtsamkeit machen: „Das Sammeln war bei unseren Vorfahren etwas Heiliges und ein wichtiger Teil der Herstellung eines Heilmittels.“ Um Heiltee zuzubereiten, nennt Girsch verschiedene Methoden: Aufguss, Abkochung oder den Kaltwasserauszug bei Pflanzen, die hitzeempfindliche Wirkstoffe haben. Die Dosis macht hier das Gift: Anders als bei Genusstee sollte man die Heilkräuter gezielt einsetzen. Die Autorin stellt zudem bewährte Mischungen bei verschiedenen Beschwerden vor.

Die ersten Teekräuter des Jahres

Wer jetzt auf den Geschmack gekommen ist, kann bereits im Februar losziehen, um die ersten Teekräuter zu sammeln. Dabei sollte man darauf achten, immer die Wurzeln zu schonen, niemals einen gesamten Standort abzuernten und jene an befahrenen Straßen, in Industriegebieten oder neben konventionell gedüngten landwirtschaftlichen Nutzflächen zu meiden.

• Der *Huflattich* ist als eine der ersten Pflanzen im Frühjahr am Start; seine gelben Blüten können von Februar bis April gesammelt werden und helfen bei Husten, Heiserkeit und diversen Erkrankungen der Atemwege. Wegen seines Gehalts an Pyrrolizidinalkaloiden sollte er nur in Maßen getrunken werden.

• Ab März gesellen sich weitere Heilteepflanzen dazu: Als erstes sei der *Löwenzahn* genannt, für viele ein Unkraut, den Michaela Girsch allerdings neben der Brennnessel als die wichtigste heimische Heilpflanze ansieht. Die jungen Blätter können vor der Blüte geerntet werden. Löwenzahntee wirkt harntreibend und hilft bei der Ausscheidung von Säuren; seine Bitterstoffe unterstützen Leber und Galle, regen die Verdauung an und wirken allgemein belebend.

• Die echte *Schlüsselblume* (nicht zu verwechseln mit der hohen, die nicht duftet) ist nicht nur hübsch anzuschauen, sondern galt in Märchen, wie Rudi Beiser weiß, als „Türöffner zu verborgenen Schätzen“. Bei ihr muss man darauf achten, jeweils nur wenige der Blüten zu nehmen und die Wurzeln nicht auszugraben, weil sie unter Naturschutz steht – also vielleicht lieber im eigenen Garten anbauen. Der Tee schmeckt leicht süßlich und wirkt schleimlösend bei Husten.

• Der blauviolett blühende *Gundermann* hat ein feines herbwürziges Aroma. Das vollerblühte Kraut hat, so Girsch, hat eine entgiftende Wirkung und ist gut für den Magen-Darm-Trakt. Außerdem wirkt der Tee antibakteriell und fördert den Auswurf.

• Zartduftende *Veilchenblüten* geben einem Tee, wie Beiser schreibt, ein „besonders schönes Aroma“. Wenn man sie schnell im Schatten trocknet, behalten sie ihre schöne Farbe und den feinen Duft. Sie wirken gut bei einem Kater nach übermäßigem Alkoholgenuss, senken die Blutfette und galten in der Volksheilkunde als nervenberuhigend und reizlindernd.

Also nicht abwarten und Tee trinken, sondern gleich beim nächsten Spaziergang in Wald, Park oder am Fluss einen Korb oder Stoffbeutel parat haben und die Augen offenhalten. Frisch geerntete Blüten und Blätter können auch frisch zubereitet werden, sie sind dann intensiver in Geschmack und Wirkung. Dafür nimmt man rund 10 Gramm auf einen Liter Wasser und lässt sie maximal vier Minuten lang ziehen. Übrigens lassen sich die meisten Tees auch ein zweites Mal aufgießen, wenn man nicht zu lange damit wartet. Zeit für Tee ist immer!







Inspiration & Information

Rudi Beiser: Tee aus Kräutern und Früchten.
68 Teekräuter sammeln, zubereiten und genießen
(Kosmos, 3. Aufl., 2020)

Michaela Girsch: Heilpflanzen-Tee.
Richtig sammeln, trocknen und mischen
(Verlag Eugen Ulmer, 2019)



SCHRITT FÜR SCHRITT: HEILUNG DURCH GEHEN ERLEBEN

Von Tina Engler

Foto: Jaron Mobley on Unsplash



Wir leben in herausfordernden Zeiten, doch es gibt ein einfaches Rezept, um Sorgen, Stress und Frust abzubauen…



Nichts wie raus, am besten jeden Tag. Das gilt schon lange, das ist ja nichts Neues, mag man denken. Aber in den Zeiten einer Pandemie, in Zeiten, die uns vor immer neue Fragen und Herausforderungen stellen, ist es umso wichtiger, häufig an der frischen Luft zu sein. Gerade jetzt, wo fast alles nur noch in heimischen Gefilden stattfindet, wirkt es Wunder, öfters mal vor die Tür zu gehen, einen Spaziergang zu machen und dabei aufzutanken. Gleichzeitig kann man die nähere Umgebung erkunden, die eigene Stadt aus neuen Blickwinkeln betrachten oder sich an der Natur im Wechsel der Jahreszeiten zu erfreuen, gleich, ob nur für ein paar Minuten oder bei stundenlangen Streifzügen oder Wanderungen. Schritt für Schritt weiten sich die Gedanken. Einen Fuß vor den anderen zu stellen kann verblüffende Effekte haben, schafft zum Beispiel kreative Freiräume, senkt nachweislich den Stress, aktiviert das Gehirn und wirkt damit aktuellem Corona-Frust entgegen. Regelmäßiges Spazierengehen kann sogar zu einem längeren Leben verhelfen, wie Forscher herausgefunden haben, kann Erkrankungen vorbeugen oder bestehende wieder abschwächen. Ob Alzheimer, Depression, Herzerkrankungen oder Diabetes: zahlreiche internationale Studien belegen die Heilkraft des regelmäßigen Gehens.

Zahlen und Fakten können dies belegen. Schon zehn bis fünfzehn Kilometer Gehen in der Woche mindert das Risiko, an Demenz zu erkranken, um vierzig Prozent. Bei Diabetikern bewirken bereits dreißig Minuten Gehen (am besten nach der Hauptmahlzeit) eine messbare Senkung von Blutdruck und Blutzuckerspiegel.

Links oben: Auf dem Goldsteig unterwegs durch den Nationalpark Bayerischer Wald. (1)

Links unten: Geschützte Moorlandschaft auf dem Heidschnuckenweg durch die Lüneburger Heide. (2)

ANHALTENDE HERAUSFORDERUNGEN

Die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen und Belastungen verlangen uns viel ab. In der Folge davon haben Menschen oft mit emotionalen Verstimmungen zu kämpfen. Aber es gibt einen Weg, dem inneren Gefängnis buchstäblich schrittweise zu entkommen. Das klingt einfach und ist es auch. Denn ein regelmäßiger Spaziergang wirkt auch mental wie eine Wohltat. Durch das Gehen, die Bewegung des Körpers, werden Endorphine freigesetzt, das allgemeine Befinden bessert sich, dunkle Gedanken weichen, während man achtsam nur wahrnimmt, was einem im Augenblick auf dem Weg begegnet. Jetzt und hier – das ist, was zählt. Dabei ist es ganz gleich, ob man gemütlich flaniert, wandert oder mit flottem Schritt marschiert. Wichtig ist, dass dahinter keine sportlichen Ambitionen stecken, wie wir es häufig in unserer leistungsoptimierten Gesellschaft erleben. Im Gegenteil, das eigene innere Tempo soll den Weg, die Gangart, die Dauer bestimmen. Dahinter stehen das tiefe Bedürfnis und der Wunsch, etwas nur für sich zu machen, etwas, das gerade in diesen herausfordernden Zeiten Kraft und schöne Momente schenkt und nach und nach von innen heilen kann.

Spazierengehen kann die Intuition und die Entschlusskraft stärken und dazu beitragen, insgesamt positiver zu denken. Wenn man sich regelmäßig aufmacht, seinem Atem und den eigenen Schritten lauscht, bewirkt dies sanft, zunächst kaum merklich, eine Veränderung und die seelische Verfassung bessert sich zusehends. Selbst ein paar Schritte im Park können ausreichen, um frischen Mut zu schöpfen. Es ist eine Therapie, die jeder für sich durchführen kann. Ohne große Vorbereitungen, ohne Vorkenntnisse, einfach, indem man einen Schritt nach dem anderen setzt.

WEGE ENTSTEHEN, INDEM MAN SIE GEHT

Seitdem ich auf dem Land wohne, gehe ich jeden Morgen auf ein Feld, das nur wenige Schritte von meinem Zuhause entfernt ist. Bei Wind und Wetter, selbst wenn es mich Überwindung kostet und ich noch müde bin und mich eigentlich viel lieber wieder im Bett einkuscheln würde, raffe ich mich dazu auf. Der Gang ist zu einer inzwischen geliebten Routine geworden. Ich ziehe mir meine Sneakers an und gehe einfach los. Ich berausche mich an der Natur, die hier, nur wenige Kilometer von Potsdam entfernt, noch überraschend ursprünglich ist. Mich beglücken die sandigen Waldpfade oder das weiche Moos unter meinen Füßen immer wieder aufs Neue. Unbekannte Wege tun sich auf, wenn ich vom Pfad abweiche. Eine Freundin sagte einmal: „Der Weg entsteht, indem du ihn gehst", jetzt ist mir klar, was sie meinte.

Hat sich zu viel Unsortiertes im Hirn angesammelt und das Im-Kreis-Denken begonnen, fokussiere ich mich zunächst nur auf meine Atmung und werde schon nach kurzer Zeit ruhiger. Meine Achtsamkeit, mein Fokus zum Beispiel auf die kleinen Dinge am Wegesrand, werden Schritt für Schritt geschult. Körper und Geist dürfen sich entspannen. Hier gelingt mir, was mir bei geführten Meditationen oft schwerfällt: Konzentration auf das Wesentliche. Ich atme und rieche den beginnenden Morgen. Jeder Tag ist anders, alles ist vertraut, heimelig, und dennoch ständiger Veränderung unterlegen. Ganz so, wie das Leben selbst. Die Farben wechseln im Wandel der Jahreszeiten, die Luft riecht nach Wald oder frischen Feldblumen. Sie duftet mal nach Sommer, dann wieder nach dem herannahenden Frost, weil der Winter schon um die Ecke lauert. Kraniche ziehen schreiend durch die Lüfte. Wer sich zu jeder

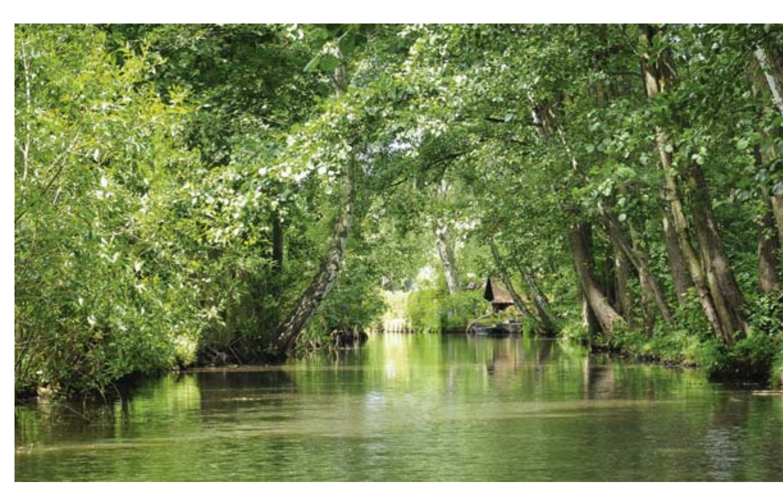




Links: Atemberaubende Aussichten auf dem Hexensteig durch den Nationalpark Harz. (3)

Mitte oben/unten: Der 66 Seen-Wanderweg führt durch intakte Naturlandschaften mit Flüssen und Seen rund um Berlin. (5)

Rechts: Der Albsteig auf der Schwäbischen Alb führt an romantischen Burgen und Schlössern vorbei. (4)



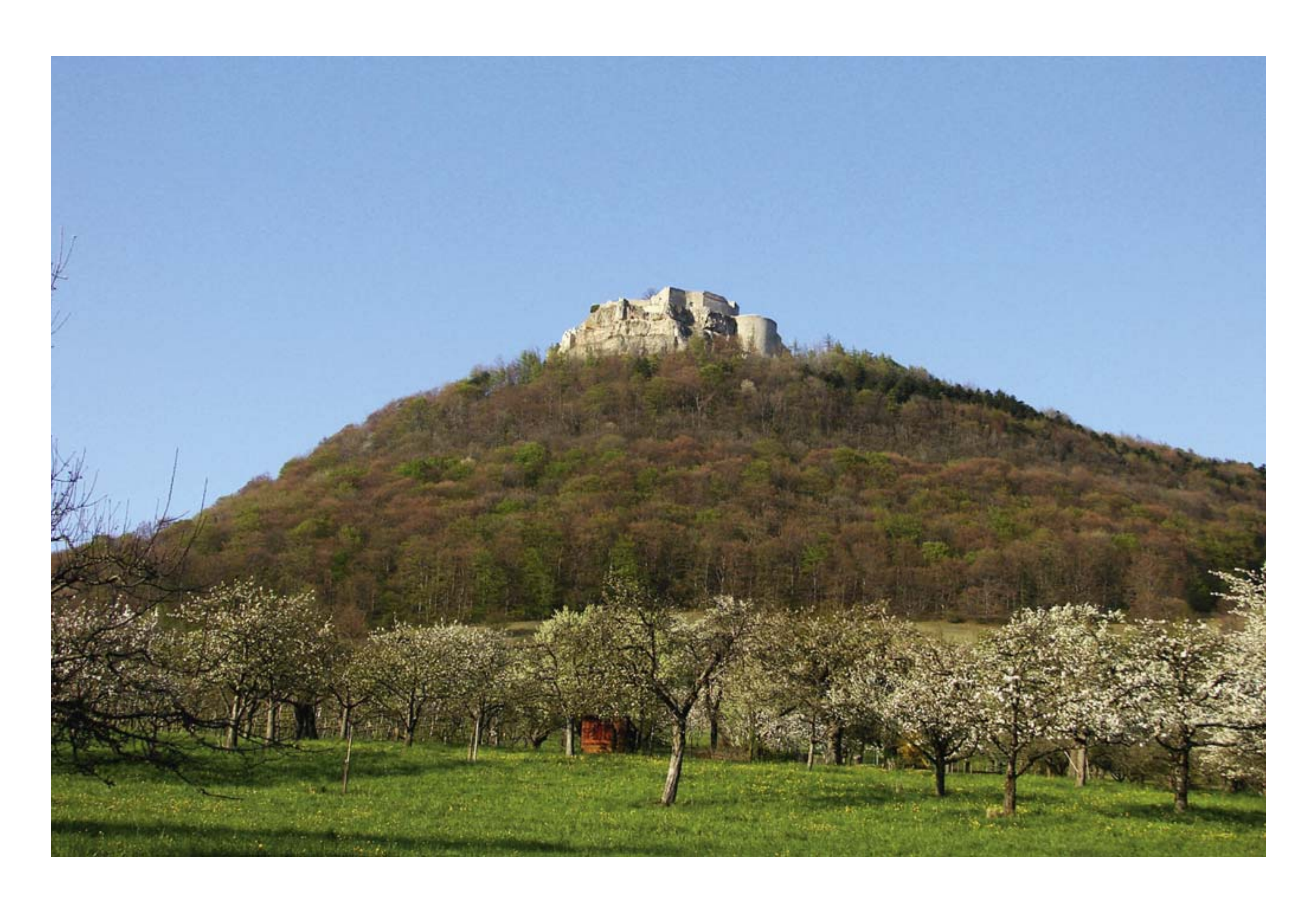
Jahreszeit draußen bewegt, schärft sein Gespür und seine Intuition. Es geschieht einfach, man muss dafür gar nichts tun. Wenn dichte Nebelschwaden über den Feldern liegen, wird die Welt in ein mystisches Licht getaucht; an lauen Sommertagen, wärmt die Sonne schon frühmorgens und schenkt pure Lebensenergie. Ich lasse meinen Gedanken freien Lauf. Manchmal schaue ich auch nur und staune, ich erfreue mich am Spiel der Schmetterlinge oder an der Nachbarskatze, die mir zur Begrüßung um die Beine streicht, oder an den Reitern, die mir freundlich zuwinken. Oft bin ich dort allein, nur für mich, eins mit der Natur. Es wird nie langweilig. Jeder Morgen trägt ein Geheimnis in sich, die Bilder verändern sich ja, abhängig von den Jahreszeiten und meinem eigenen Fokus. Dieser Spaziergang dauert gerade mal eine halbe Stunde, doch er ist ausreichend, um mich auf den Tag einzustimmen.

DIE HEILKRAFT DES GEHENS

Seit die Corona-Regeln den gewohnten Alltag außer Kraft gesetzt haben, nehme ich mir noch mehr Zeit zu gehen. Es hilft mir, meine Gedanken zu sortieren und zu reflektieren. Gehen anstatt zu jammern, lautet meine Devise. Tagtäglich versuche ich, auf insgesamt zehntausend Schritte zu kommen. Das entspricht bei meiner Größe einer Wegstrecke von knapp sieben Kilometern.

Seit neuestem führe ich auch ein „Geh-Tagebuch“. Die Idee dazu kam mir bei der Lektüre des Buches „Gehen & Heilen“ des englischen Psychotherapeuten Jonathan Hoban, der durch die Erkenntnisse seiner täglichen Geh-Praxis nicht nur in seinem Heimatland eine wahre Geh-Bewegung ausgelöst hat. Hoban hat sich mit bewusstem Gehen und Reflektieren aus einer tiefen Lebenskrise gearbeitet und führt seit 2014 eine Praxis in London, bei der er mit seinen Patienten die „Walking Therapy“ (Geh-Therapie) anbietet und dabei eben auch ein „Walking Diary“ (Geh-Tagebuch) begleitend nutzt.

In dieses schreibe ich meine Gedanken gleich nach dem Aufwachen und dann wieder, wenn ich von meinem Walk zurückkomme. Erstaunlich, wie diese sich an den meisten Tagen aufhellen. Übrigens gehe ich sehr gern allein, dann lenkt mich nichts ab. Ich gehe ohne Ziel, ohne Plan. An mir noch fremden Orten lasse ich mich von meinem inneren Navigationssystem führen – und das heißt Neugier. Diese ist mir schon als Kind zu eigen gewesen und hilft mir jetzt auf meinen Entdeckertouren in unbekannte Welten, die manchmal auch ganz in der Nähe liegen können. Oft begegnen mir auf diesen Spazierwegen besonders schöne Plätze, von deren Existenz ich vorab nichts wusste, die mein Herz jedoch mit Freude erfüllen und mich berühren und ja! selbst in schwierigen Phasen für einige Augenblicke einfach nur glücklich und leicht machen. Oder ich finde mich, wenn ich nur lange genug



laufe und in eine Art Flow komme, auf einmal im Tal der Erinnerungen wieder. Ein bestimmter Geruch kann Auslöser für eine Zeitreise zurück in meine Kindheit sein und mich dabei begleiten. Das Herz macht einen Hüpfer. Die Ängste und Sorgen sind für ein paar Minuten vergessen. Alle Sinne sind wach.

GEHEN IST EINE URALTE TRADITION

Geht man in der Geschichte des Gehens zurück, so landet man im Athen des 4. Jahrhunderts vor Christus. Lange vor Jogging- und Walking-Trends unterrichtete der Gelehrte Aristoteles seine Schüler, die *Peripatetiker* (wörtlich: die Herumwandler), beim Auf- und Abgehen in einer zum Garten hin offenen Wandelhalle des Gymnasiums. Der aufrechte Gang, das lässige, mal elegante, dann wieder spielerische Gehen, galt für Aristoteles als Alleinstellungsmerkmal eines denkenden Menschen, im Vergleich zu den vom Instinkt getriebenen Vierbeinern.

Tatsächlich haben Neurowissenschaftler dafür eine schlüssige Erklärung – das menschliche Gehirn ist nämlich überhaupt erst durch Bewegung entstanden. Die Füße des Menschen mit ihren jeweils 26 Knochen und über 70.000 Nervenenden an der Sohle sind, wenn man es evolutionsbiologisch betrachtet, im übertragenen Sinn seine „Eltern“. Nur logisch und verständlich ist es also, dass wir unsere Umgebung und auch uns selbst beim Gehen viel deutlicher und ganzheitlicher wahrnehmen als im Ruhezustand. „Ich kann nur beim Gehen denken“, schrieb einst der französische Philosoph Jean-Jacques Rousseau, „bleibe ich stehen, tun dies auch meine Gedanken.“ Immanuel Kant, einer der wichtigsten Vordenker der deutschen Aufklärung, war ebenfalls bekennender Spaziergänger. Zur damaligen Zeit, im späten 18. Jahrhundert, galt Spaziergehen noch als Statussymbol, Schlendern war bei der gehobenen Mittelschicht „en vogue“.

Auch die Literaten entdeckten das Flanieren für sich, ob Goethe oder Schiller, oder auch der Literaturnobelpreisträger Peter Handke, der in seinem Märchen „Die Abwesenheit“ eine wahre Liebeserklärung an das Gehen dichtete: „Nur im Gehen öffnen sich die Räume und tanzen die Zwischenräume!“ Wie sich das anfühlt? Die Antwort darauf entsteht im Gehen. Worauf warten Sie noch?

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt – Sechs Wanderwege zur Inspiration, auch in kleinen Etappen zu genießen, bei denen der Weg das Ziel ist:

1. Der **Goldsteig** ist einer der beliebtesten Fernwanderwege Deutschlands. Er beeindruckt mit seinen 660 Kilometern Länge. Der längste zertifizierte Qualitätswanderweg in Deutschland führt von Marktredwitz bis Passau und verbindet die beiden Mittelgebirge Oberpfälzer und Bayerischer Wald miteinander.
Info: *goldsteig-wandern.de*

Durch Weinberge und an markanten Burgen vorbei: der Rheinsteig Wanderweg führt von Bonn nach Wiesbaden. (6)

2. Startpunkt für den **Heidschnuckenweg** ist Hamburg-Fischbek. Durch mehr als 30 große und kleine Heideflächen der Lüneburger Heide, mit ihren zahlreichen Mooren, Birken und Findlingen, führt der wildromantische Wanderweg über Buchholz, Wilsede, Soltau und Müden auf 223 km bis in die Residenzstadt Celle.
Info: *heidschnuckenweg.de*

3. Der **Harzer Hexenstieg** führt von Osterode an der Ostseite des Harzes bis zur Ortschaft Thale mit ihrer berühmten Walpurgishalle auf dem Hexentanzplatz, auf knapp 100 km durch die wilde Bergwelt des Nationalpark Harz. Höchster Punkt ist die Brockenkuppe in 1141 Metern Höhe.
Info: *harzinfo.de*

4. Auf gut 350 Kilometern Länge wandert man auf dem **Albsteig** von Tuttlingen aus entlang der nördlichen Steilstufe der Schwäbischen Alb bis nach Donauwörth. Auf dem Weg begegnet man vielen romantischen Burgen und Schlössern, u. a. die Burg Hohenneuffen, Schloss Lichtenstein, Burg Teck und die imposante Burg Hohenzollern. Der Uracher Wasserfall, der schon den berühmten Lyriker Eduard Mörike inspirierte, liegt ebenfalls auf dem Wanderweg.
Info: *albsteig.de*

5. Der **66 Seen-Wanderweg** ist ideal für alle, die keine großen Steigungen mögen. Der 400 Kilometer lange Weg startet und endet in Potsdam und führt in 17 Etappen rund um Berlin. Intakte Naturlandschaften wechseln sich mit Flüssen, Teichen und Seen ab. Verträumte Dörfer liegen ebenso auf dem Weg wie Schlösser und herrschaftliche Parks. Info: *seenweg.de*

6. Von Bonn über Koblenz und Bingen bis nach Wiesbaden führt der 320 km lange **Rheinsteig** Wanderweg. Burgen, Weinberge und der Drachenfels, der Berg mit der Mythenumwobenen gleichnamigen Burg liegen auf dem Weg. Info: *rheinsteig.de*

Inspiration und Information

Jonathan Hoban: Gehen und heilen. Emotional gesund durch Geh-Therapie in der Natur (Knaur MensSana, 2020)

Christian Sauer: Draußen gehen. Inspiration und Gelassenheit im Dialog mit der Natur (Verlag Hermann Schmidt, 2019)

Michael Moll: 30 Wanderungen in Deutschland, die man einmal im Leben gemacht haben muss. Vom Wattenmeer bis zur Zugspitze (Droste, 2019)

Weitere Infos: *jonathanhoban.com*

BUCHTIPP



Regina Hauser:
GEH DICH FREI
Dein Weg zur Selbstfindung. Persönliche Weiterentwicklung. Berufliche Erfüllung
Softcover, 194 S.,
ISBN 978-3-99060-174-7,
Goldegg Verlag 2020,
19,95 €

VISIONEN

SPIRIT & SOUL

SALE !!!

€ 15,-

Jahreskalender 2021

Mit VISIONEN durchs Jahr!

Wandkalender Format 59,4 x 42 cm,
14 Blätter inkl. Übersicht, weiße Spiralbindung.
€ 15.- ~~€ 24.90~~ zggl. Porto

Bestellen: www.visionen-shop.com

Zwölf einzigartige und stimmungsvolle Kalender-Bilder, die dich auf einer kleinen weißen Wolke ein bisschen aus dem Alltag wegtragen ... jeden Monat eine Überraschung mit Tiefe!

Auch ein Geschenk für liebe Menschen, die einem mehr bedeuten ...







SANDILA Verlag
79737 Herrischried
info@sandila.de
www.visionen-shop.com
Tel. 07764/93 970





Sabrina Fox erforscht seit 30 Jahren Meditation und spirituelles Wachstum. Während dieser Zeit schrieb sie Bücher, gab Workshops und hielt Vorträge. Sie möchte mit einer Mischung aus Offenheit, Wärme und Humor dazu anregen, den eigenen Seelenweg zu erforschen. Sie hat Bildhauerei und Gesang studiert und diverse Ausbildungen absolviert, unter anderem als Mediatorin, Konflikt-Coach und Rhythmustrainerin. Sie ist Mutter einer Tochter und lebt mit dem Maler Stanko bei München.

MENSCHEN MIT VISIONEN

SABRINA FOX

Welchen Beruf haben Sie gelernt? Kinderpflegerin, Fotoredakteurin, Mediatorin, Hypnosetherapeutin

In welchem Bereich sind Sie derzeit tätig? Waches Bewusstsein

Was möchten Sie sein? Wir

Was ist Ihr Lieblingsessen? Mein Apfelstrudel

Sind Sie Vegetarier? Flexitarier? Veganer? Wenig Bio-Fleisch Essende

Welche drei menschlichen bzw. spirituellen Werte sind Ihnen wichtig? Freundlichkeit. Verständnis. Interesse.

Was ist Ihr Traum vom Glück? Viel Lachen.

Was wäre für Sie das größte Unglück? Nicht nützlich gewesen zu sein.

Was bereitet Ihnen Bedenken oder Sorgen in Bezug auf den Planeten Erde oder die Menschheit? Sorgen mache ich mir keine. Das ist ein Vorschulplanet.

Sind Sie karitativ oder ehrenamtlich engagiert? Wenn ja, wie bzw. wo? Frauenrechte, Kinderschutz, Hospiz, Umwelt, Gemeinde

Wann bzw. in welchem Alter haben Sie angefangen, sich für Spiritualität zu interessieren? Vor 30 Jahren

Meditieren Sie? Wie? Seit wann? Dreimal am Tag. Seit 30 Jahren.

Was ist „Gott" für Sie? Alles was ist.

Wie möchten Sie sterben? Alleine. Im Sommer. Im Garten.

Und dann? Lebe ich weiter.

Was ist Ihre größte Schwäche bzw. Ihr größter Fehler? Ich habe keine „Fehler" – und eine Schwäche für Süßes.

Was ist Ihre Strategie dagegen? Das Süße zu genießen und aufzupassen, dass es nicht mehr wird.

Was machen Sie in Ihren Mußestunden? Singen, Beobachten, Spazierengehen.

Welche Vision haben Sie für die nächsten zehn Jahre? Der Welt beim Aufwachen zuzusehen und mitzumachen.

Was sind für Sie die wichtigsten Projekte für dieses Jahr? Ich habe keine.

Inspiration & Information

Akademie Sabrina Fox,
Podcast „Sinn&Sein": sabrinafox.com

Bücher von Sabrina Fox (Auswahl):

Die Sehnsucht unserer Seele
(Goldmann)

Bodyblessing
(Allegria)

Wenn wir uns trennen, lernen wir uns kennen
(Goldmann)



KLEIN-ANZEIGEN



ALTERNATIVE HEILWEISEN

AURAKAMERA: Therapeutisch hochwertig arbeiten & Menschen zielgenau helfen. Sichtbarkeit von Blockaden der Chakren möglich inkl. Aura-Analyse +497784183924
www.spiritbalanceshop.com
info@spiritbalance.de
+497841-8392413

GEISTIGES HEILEN & BERATUNG & COACHING
www.PRAXIS-LICHT-REICH.de
Telefon 06031 / 7720720

„VERSUCHSWEISE GLÜCKLICH“: eine 6-Minuten-Heilmethode im Selbstversuch - Buch bestellen auf ***www.britgloss.de***

DUNKELRETREAT! Erfahre dich selbst, in völliger Dunkelheit! Einzelretreats sind nach Absprache jederzeit möglich. **+4978418392417**
www.dunkelretreat.de
info@spiritbalance.de

FÜR ALLE REIKI-PRAKTIZIERENDEN und Reiki-Lehrer: das Reiki Magazin! Auch Urkunden, Adresseinträge, Reiki-Shop,Tel.: **030-89746093** Gratis-Downloads:
www.reiki-magazin.de

---

500 FASTEN-WANDERUNGEN! Woche ab 300 €. Leiterausbildung. Fastenwanderbuch 15 €
T/F 0631-474 72
www.fastenzentrale.de

AUSBILDUNG

ALCELSA AUS- UND WEITERBILDUNG: fundiert - hochwirksam-spannend. Zellinfos lesen, Ur-Erfahrungen bewirken, vieldim. Infofelder freisetzen, Lebensraumwechsel erzeugen. Für Therapeuten, Berater, Komplementärmediziner u.a.,
+49(0)8382-9422130
www.alcelsa.com

ONLINE AYURVEDA KOCHKURS, Ernährungsberatung, Massage Ausbildung, vedische Astrologie:
www.atmaveda-akademie.de

AYURVEDA

TRADITIONELLE AYURVEDA-KUREN SEIT 1994,
Idyllische Lage; 14 Tage ab 2100,- €
AUM-Kurzentrum für Ayurveda, Römerstr.1, 74629 Pfedelbach,
Tel. 07949-590
www.ayurvedakuren.com

BERATUNG

MEDIALE TELEFONISCHE BERATUNG, hellsichtiges Schreibmedium beantwortet Ihre gesamten Fragen zu Partnerschaft, Beruf, Geld, Gesundheit, Geschäft. **07853/250**

KARTENMEDIUM berät Sie einfühlsam und hellfühlend **0172/ 7579843 U. 06124/ 7249971, 15 MIN. = 30 €**

PSYCHOLOG. & MEDIALE LEBENSBERATUNG Wenn Ihr Leben nach Hilfe ruft u. die Seele weint. Infos üb. Berat.-Methoden u. Erreichbarkeit ***www.astronnett.de***

GESUNDHEITS-LEBENSBERATUNG 09003081952, 99 Cent pro min. vom Festnetz mobil abweichend

GEMEIN-SCHAFTEN

BERATUNG GEMEINSCHAFTS-SUCHE/GRÜNDUNG
T. 07764-933999
www.gemeinschaften.de
hochsensibel als Chance:
pranawandern.de

KONTAKTE / JOBS

www.Gleichklang.de:
Die Kontakt- und Partnerbörse im Internet für spirituell bewegte Menschen



VERAN-STALTUNGEN / SEMINARE

DU stellst meine Füße auf weiten Raum
Begleitete Soloauszeit auf der Alp Norditalien, 1560m, Nähe Lago Maggiore
www.raum-und-weite.net

SEMINARE & EINZEL-PAAR-COACHING/AUTOR
www.mandakini-seminare.com
BONN/ MÜNSTER/ BODENSEE / KORFU

VERSCHIEDENES

ENTFACHE DEIN FEUER FÜR DAS ENERGETISCHE & SPIRITUELLE RÄUCHERN! Kraftvolle, exklusive Räuchermischungen, Kräuter, Harze, Hölzer, Zubehör! Sorgsam ausgewählt und verarbeitet!
www.Shop.Energie-Helfer.de

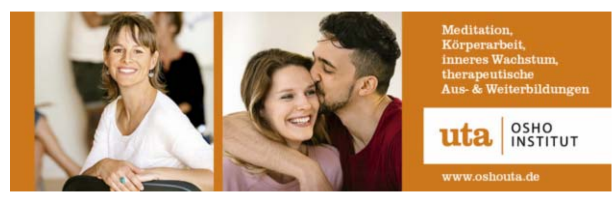
---

www.Gleichklang.de:
Das psychologische Portal im Internet zur Freundschafts- und Partnersuche!

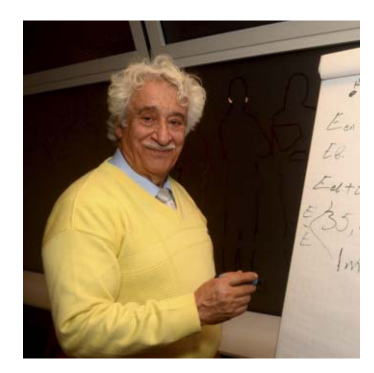
Sandila Verlag, VISIONEN-Kleinanzeigen
Sägestr. 37, 79737 Herrischried
Tel: 07764/9397-10
E-Mail: anzeigen@visionen.com
Bestellformular: www.visionen.com

GANZJÄHRIG

UTA COLOGNE FÜR MEDITATION UND WEITERBILDUNG



Das Osho-UTA-Institut ist eines der größten Zentren für Meditation und spirituelle Therapie in Europa. Es ist eine Oase mitten in Köln, ein Ort, der zu innerer Einkehr, zu Achtsamkeit, Bewusstheit und Selbstreflexion einlädt. Das umfangreiche Angebot des Osho-UTA-Instituts umfasst Meditationen, Seminare, Workshops, Events, Konzerte und Einzelsitzungen. Die UTA-Akademie widmet sich der beruflichen Aus- und Weiterbildung und bietet u.a. Ausbildungen als GestalttherapeutIn, HeilpraktikerIn, MeditationslehrerIn. Darüber hinaus gibt es ein breites Lehrangebot für Paartherapie, Aufstellungsarbeit, Coaching und Trauma-Therapie sowie zahlreiche themenspezifische Fortbildungen. Die Welt ist digitaler geworden, und so bietet das Osho-UTA-Institut zahlreiche Meditationen, Yoga-Kurse sowie Aus- und Weiterbildungen AUCH ONLINE an. **Besuchen Sie uns auf unseren Webseiten: www.oshouta.de und www.uta-akademie.de**



JAHRESTRAINING 2021

IAWG – INTERNATIONALE AKADEMIE FÜR WISSENSCHAFTLICHE GEISTHEILUNG

Prof. Drossinakis Philosophie stützt sich auf Jahrzehnte erfolgreich durchgeführten Geistheilungen an unzähligen Hilfesuchenden. Mit seiner Methode wird die Lebensenergie aufgebaut und Stress abgebaut. Durch die Stille unseres Seins, der Liebe und Kraft Gottes erwecken wir paranormale Fähigkeiten und Heilkräfte. Christos Drossinakis und Bettina Maria Haller begleiten durch Transformationsprozesse, üben in der Gruppe die Aktivierung der Heilkraft, lehren die Energiesteuerung, lösen Blockaden in Trainings und wöchentlichen Energieübertragungen. Die erworbenen Fähigkeiten werden durch wissenschaftliche Tests bestätigt. Termine: Österreich: 20. – 21.03., 10. – 11.04., 05. – 06.06., 02. – 03.10., 13.11., 04.12. Deutschland: 27. – 28.03., 17. – 18.04. 12. – 13.06., 09. – 10.10., 20.11., 11.12. plus Termin auf der GR Insel Evia: alternativ 17. – 24.07. oder 21. – 28.08. **Infos & Anmeldung auf www.heilerschule-drossinakis.de oder Tel. +43-(0)664-460 7654**

FR – SO 12. – 14.03.

LIFEPRINTS – DEINE FINGERABDRÜCKE – DEIN SEELENABDRUCK



Die Antwort auf die Frage nach dem Sinn unseres Lebens liegt in uns und steht in unseren Händen geschrieben. Gisela Hüppi, Naturheilpraktikerin und Coach, direkte Schülerin des Begründers von LifePrints Richard Unge, präsentiert die Grundlagen zum Erkennen des Seelenplans und eine moderne Sicht der Analyse-Methoden zur Decodierung. Jeder Fingerabdruck, zusammengesetzt aus 50 bis 100 Linien, bildet eine topographische Karte. Erste aussagekräftige Grundmuster aus den Fingerprints sind auch für Laien ablesbar. Zum Ende des Seminars verfügen die TeilnehmerInnen über das Wissen des Decodierungssystemes der LifePrints. Für Coaches, Berater, Personalchefs hervorragend geeignet. Termine in Frankfurt: Erlebnisabend: Fr. 12.03.; Basis-Workshop 1: 13./14.03.; Basis-Workshop 2: 05./06.06.
Infos & Anmeldung auf www.frankfurter-ring.de oder Tel. 069–51 15 55



FR – DO 21. – 27.05.

BEGEGNUNG VON GEMEINSCHAFTEN UND INTERESSENTEN IN LEBENDIGKEIT UND STILLE

Pfingst-Festival im Taunus. Einige Gemeinschaften präsentieren sich live, andere filmisch. Feiern und Ruhiges, Extra Stille-Essraum, Pranawandern, Yoga, Teezeremonie, Meditation, Massage, achtsame Kommunikation, hochsensibel als Chance. Workshops und Büchertisch zu: Visionsfindung, Tipps zur Gemeinschaftssuche/-gründung, Finanzen, Rechtsform, Konsensprinzip, Konfliktlösung, Selbstversorgung, Solidarverein statt Krankenkasse, Freilernen, Partnerschaft und Freiheit, Singen, Tanz, Konzerte, Männer-/Frauengruppe, Traumaheilung, Kinderprogramm. Täglich Kleingruppen in gleichbleibender Zusammensetzung zum Kennenlernen und Austauschen. Auswahl an Bio-Essen: vegetarisch, vegan, Rohkost. Weiterer Termin: 28.12.2021 – 02.01.2022.
Infos unter oekodorf@gemeinschaften.de oder Tel. 07764-933 999

AB SEPTEMBER 2021

ALCELSA – MIT INFORMATIONSFELDERN HOCHEFFEKTIV BERATEN & BEGLEITEN



Die nur alle drei Jahre stattfindende Aus- und Weiterbildung beginnt wieder im Herbst 2021. Die Alcelsa-Methode wird von Kennern als einzigartig beschrieben. Sie setzt Techniken ein, die woanders noch keine Anwendung finden. Alcelsa kann auch da helfen, wo andere Methoden nicht mehr greifen. Eine der Besonderheiten dabei ist, dass nicht auf mentaler oder emotionaler Ebene dual gewirkt wird, sondern wesensgleiche Informationsfelder eine mehrdimensionale Wirkung erzielen. Im Klienten werden ureigene Positiv-Erfahrungen in zellulärer Tiefe freigesetzt. Die eigene Embryonal-, Vorfahrens-, Gesellschafts-, Erdgeschichte etc. erfahren so eine grundlegende Neusetzung. Der Klient kann wieder frei denken und handeln. Was Sie erlernen ist fundiert und hochspannend – ein gewinnbringender Paradigmenwechsel.
Weitere Infos & Anmeldung auf www.alcelsa.com oder Tel. +49-(0)8382-942 21 30



visionen.com
ISSN 1434-1921 | E08273 € 5,90 DEUTSCHLAND | A: € 6,50 | CH: SFR. 9,00 | L: € 6,90
VISIONEN
SPIRIT & SOUL
FEBRUAR / MÄRZ 2021
visionen. Resilienz
TINA TURNER
DEN STURM ÜBERLEBEN
Ken Wilber
Erwachen und Erwachsen
KINDER, DIE DIE
WELT VERÄNDERN
VEGANE
Resilienz
Ich schaff das.
GUTSCHEIN
€ 10.- auf Jahresabo € 49.-
visionen-shop.com
Code:
visionen
VISIONEN
Sandila Verlag
Sägestr. 37 - 79737 Herrischried
Jahresabo inkl. 4 Special-Ausgaben
www.visionen-shop.com
www.visionen.com

BÜCHER ZUM THEMA… AUSGEWÄHLT ZUR INSPIRATION!

Lieblosigkeit macht krank

Jeder Heilungsprozess ist letztlich ein Selbstheilungsprozess des Körpers. Anhand der Funktionsweise des Gehirns macht Gerald Hüther verständlich, wie sehr unsere Selbstheilungsfähigkeit durch liebloses Verhalten sich selbst und anderen gegenüber unterdrückt wird. Weil sich Lieblosigkeit in unserer von ökonomischen Zwängen beherrschten und digitalisierten Welt zunehmend ausbreitet, werden immer mehr Menschen nicht nur seelisch, sondern auch körperlich krank. Hüther zeigt hier einen wirksamen und leicht begehbaren Weg aus dieser Sackgasse auf.



Gerald Hüther: Lieblosigkeit macht krank. Was unsere Selbstheilungskräfte stärkt und wie wir endlich gesünder und glücklicher werden. Herder Verlag, 2021. Gebunden, 176 Seiten. ISBN 978-3-451-60099-9. Euro 18,00

Was die Psyche stark macht

Es gibt Situationen und Phasen im Leben, in denen wir unseren Mut und unsere Kraft erst wiederfinden müssen, um dem Leben neu und freudvoll begegnen zu können. Die praxiserprobten „Stehaufmännchen-Methode" von Gerda Kolf zeigen, wie erstaunlich einfach es sein kann, innere Hindernisse zu überwinden, sein eigenes Potential zu befreien und damit die Resilienz zu stärken. Ob Ängste, innere Blockaden, auch Lese- und Rechtschreib-Blockaden, Schlafstörungen, körperliche Verspannungen – für fast jedes Problem gibt es eine passende „Stehaufmännchen-Methode".



Gerda M. Kolf: Resilienz – Was die Psyche stark macht! Das eigene Potenzial entfalten, Blockaden lösen und Krisen meistern. Verlag Via Nova. Broschiert, 144 Seiten, 50 Fotos. ISBN 978-3-86616-264-8. Euro 18,95

Antivirale Pflanzen

In diesem Buch sind die wirksamsten antiviralen Pflanzen zusammengestellt. Viele Arten, etwa Braunelle und Melisse, wachsen wild in unseren Gärten, andere lassen sich kultivieren. Das Buch bietet Anleitungen zum Eigenanbau und zum Sammeln, es bietet Rezepte und Tipps für die Verarbeitung, ist ein Nachschlagewerk mit mehrseitigen Portraits der Pflanzen und ist durchgehend ein Plädoyer für die Achtung vor den Pflanzengeschwistern, die uns mit ihren subtilen und noch viel zu wenig erforschten Wirkstoff-Cocktails durch ein gesundes Leben begleiten.



Siegrid Hirsch: Antivirale Pflanzen. Natürliche Wirkstoffe zur Stärkung des Immunsystems. Broschiert, 192 Seiten, m. Fotos. Freya Verlag, erscheint Ende Februar 2021. ISBN 978-3-99025-416-5. Euro 19,90

Man erzieht nur mit dem Herzen gut

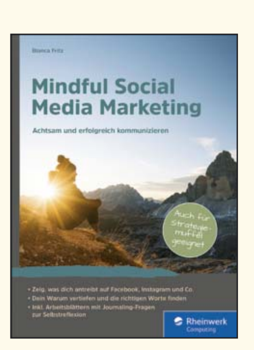
Manchmal tut Hilfe so gut. Hilfe von jemandem, der in unser Familienleben hineinblickt – liebevoll, beratend, pädagogisch erfahren, individuell, hoffnungsvoll. Im neuen Buch des Theologen Daniel Zindel finden Sie genau das: Impulse, eigene Bewertungen von Dauerbrennpunkten in der Kindererziehung zu weiten. Inspiration, sich in der Familienphase auch als Liebespaar im Blick zu behalten. Und vor allem Ermutigung, bei allen Erziehungs- und Beziehungsfragen das eigene Herz einzubringen: So kann die Nähe entstehen, die alle brauchen, um gesund zu wachsen – Kinder und Eltern.



Cathy Zindel-Weber / Daniel Zindel: Man erzieht nur mit dem Herzen gut. Ein spirituelles Elternbuch. SCM Verlag, 2020. Gebunden, 256 Seiten. ISBN 978-3-417-26933-8. Euro 17,99

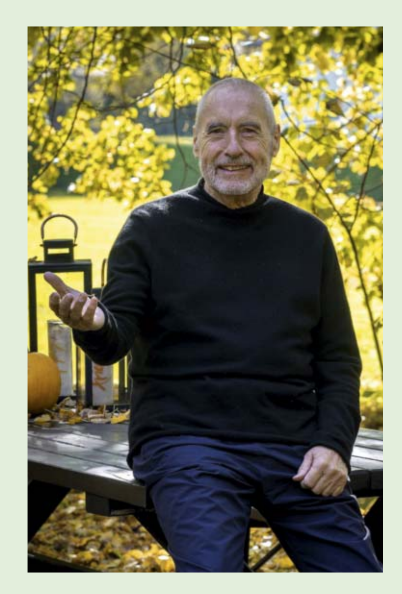
Mindful Social Media Marketing

Lerne alles, was du für ein Marketing nach dem Prinzip der Achtsamkeit brauchst. Welches Mindset hilft dir auf dem Weg zum Erfolg? Was sind das "Warum und Wozu" deines Unternehmens? Und wie sieht der für dich richtige Marketing-Mix aus? Welcher Kanal fühlt sich richtig für die Kommunikation mit deinen Kunden an: Facebook, Pinterest oder doch lieber ein Blog? Erfahre, wie du nachhaltige Inhalte erstellst, die dir langfristig genau den Kunden und die Kundin bringen, die du dir wünschst. Journal-Fragen helfen dir bei der Selbstreflexion auf dem Weg zu deiner individuellen Strategie.



Bianca Fritz: Mindful Social Media Marketing. Achtsam und erfolgreich kommunizieren. Rheinwerk Computing, 2020. Broschiert, 427 Seiten. ISBN 978-3-8362-8004-4. Euro 29,90

RESILIENZ



Resilienz – wie wundervoll und wohltuend, diese Kraft in uns zu aktivieren! Vor allem in Zeiten wie diesen. Denn einerseits hat jede Zeit ihre Einzigartigkeit, andererseits sind gerade in unseren Tagen die Brüche und Klüfte, die Gräben und der daraus erwachsende Neubeginn sehr speziell.
Resilienz ist ein Begriff, der eine enorme Weite und auch Tiefe in sich bündelt. Der Begriff kommt aus der Physik. Und wenn wir uns durch dieses Feld dem Wort nähern, dann erblüht unverzüglich ein breiteres Verständnis. Denn aus physikalischer Sicht beschreibt Resilienz die elastische Fähigkeit einer Substanz, selbst nach starker Deformation aus sich heraus ihren ursprünglichen Zustand wiederherzustellen. Es könnte lohnend sein, diesen Satz nochmals zu lesen.

RESILIENZ

Wenn wir dieses Wort heute verwenden, so beschreibt es in erster Linie die Stärke, um mit Krisensituationen jeglicher Art fertig zu werden. Das bedeutet, diese zu integrieren in unser System, innerlich elastisch zu bleiben, um die Unwucht, die durch äußere Umstände auftritt, von uns abprallen zu lassen. „Resilire" sagten die alten Römer und meinten damit „abprallen, zurückspringen". Das Wort kommt also aus dem Lateinischen und wir verstehen darunter heute jene Widerstandskraft, die uns befähigt, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Also eine Fähigkeit, die überaus wichtig ist in unserer angefachten Zeit.

UNSER KÖRPER

Alles in unserem geheimnisvollen, unendlichen Universum – oder sollte ich besser von Multiversen sprechen? – ist letztlich ein Wunder. Das Leben an sich kann nicht verstanden werden; es kann nur gelebt werden. Je wacher, je intensiver, je präsenter, je liebevoller, je friedlicher, je ko-kreativer, desto besser.
Unser Körper ist im Konzert dieser Wunder ein Wunder für sich. Seine Komplexität, seine Vielschichtigkeit, seine Abläufe in ihrer Gesamtheit übersteigen sowohl unser Wissen als auch unsere Vorstellungskraft, zumal der Körper weit über materielle Bezüge hinausreicht. In Bezug auf Resilienz hat unser „wundervoller" Körper die Fähigkeit, sich selbst ständig zu korrigieren, sich selbst permanent zu erneuern, sich selbst zu heilen und damit sich selbst in den ursprünglich gesunden, vollkommenen Zustand zurückzuführen. Das ist Resilienz.
Das bedeutet, unser Körper ist fähig, all das abprallen zu lassen, was ihn belastet und schädigt. Diese Selbstkorrektur unseres Körpers ist eine wahrhaft göttliche Fähigkeit, eben die Fähigkeit der Resilienz.

5 SCHRITTE, UM RESILIENZ BEWUSST ZU AKTIVIEREN

Wollen wir diese Kraft bewusst aktivieren, so ist die entscheidende Voraussetzung, dass wir um diese Kraft wissen. Wie sollte ich denn etwas aktivieren, von dem ich gar nicht weiß, dass ich es habe?
Der zweite Schritt ergibt sich logisch aus dem ersten. Die Kraft der Resilienz unterstützt uns höchst wirksam darin, wieder unser inneres Gleichgewicht zu finden. Daher liegt der nächste Schritt darin, auch kognitiv Unebenheiten zu erfassen. Wo hat mein Leben eine ungesunde Schräglage? Was ist zu viel, woran mangelt es?
Daher ist der dritte Schritt, aktiv mit dem Körper zu kommunizieren. Wir können mit unserem Körper sprechen. Wir können sogar einzelne Organe adressieren. Und wir können lauschen, was uns der Körper flüstert. Ich weiß aus eigner Erfahrung, wie segensreich das ist und welch sprudelnder Jungbrunnen sich dadurch öffnet.
So fügt sich der vierte Schritt nahtlos an: Es ist die Bereitschaft, den Körper fühlend wahrzunehmen, den Körper als Tempel unserer Seele, als Heimat des Großes Geistes zu verstehen und zu ehren.
Der fünfte und letzte Schritt liegt darin, alles abprallen zu lassen, was uns von unserer innewohnenden Wahrheit trennt. Was den Körper betrifft, so haben das die alten Seher meisterlich erkannt. So lesen wir in den Upanischaden: „Was du nicht im Körper findest, wohin willst du gehen, um es zu suchen?"

FAZIT:

Der Körper ist ein Wunder. Du lebst in einem Wunder. Du selbst bist ein Wunder.

Karl Gamper

www.SignShop.tirol
www.NeuLandFunk.com











DIE AYURVEDA-DIÄT

VOR-SCHAU

Unter anderem mit diesen Themen:

DIE NÄCHSTE AUSGABE VON VISIONEN SPIRIT & SOUL ERSCHEINT AM 26. MÄRZ 2021

IMPRESSUM

VISIONEN SPIRIT & SOUL

ISSN 1434-1921

Erscheint 6x im Jahr.
27. Jahrgang / Nr. 2 Februar /März 2021

Verleger und Herausgeber
Sandila Import-Export Handels-GmbH,
Sägestraße 37, 79737 Herrischried
Tel. 07764 93970, Fax 07764 939739
(Anschrift von Verleger, Herausgeber, Redaktion und Anzeigenabteilung)

eMail: info@visionen.com
Online: www.visionen.com

Ansprechpartner in der Redaktion
Herausgeberin und Chefredaktion (verantwortl.):
Gerlinde Glöckner
Redaktion: Inge Hasswani, Frank Schüre (fs)
redaktion@visionen.com

Mitwirkende dieser Ausgabe
Susanne Dinkelmann
Tina Engler
Karl Gamper
Claudia Hötzendorfer
Martina Pahr
Christian Salvesen
Maren Schneider
Sandra Schneider
Christian Stahlhut
Karima Stockmann

Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Texte in Form und Inhalt dem Stil des Magazins anzupassen.

Marketingkoordination + Anzeigen:
bg medien service, Bernd Glöckner
anzeigen@visionen.com, Tel. 07764 939710

Design & Layout
Kaner Thompson mit Lange + Durach
Freiburg/Köln, kanerthompson.de

Bildnachweis: Nicht im Artikel gekennzeichnete Bilder stammen von Getty Images

Cover-Foto: Alex Furgiuele, unsplash

Vertrieb
IPS Pressevertrieb GmbH
Carl-Zeiss-Str. 5, 53340 Meckenheim

Druck & Herstellung
Divyanand Verlags-GmbH, 79737 Herrischried
Druck auf ökologisch zertifiziertem Papier FSC (Forest Stewardship Council)

Bezugspreise
Einzelheft € 5,90, Jahresabo € 49,00,
inkl. 4 Sonderhefte
Probeabo € 10,00

Bankverbindungen
D: Sparkasse Hochrhein IBAN: DE38 6845 2290 0036 0180 18, BIC: SKHRDE6WXXX

A: Deutsche Bank Freiburg IBAN: DE12 6807 0024 0265 7187 00, BIC: DEUTDEDBFRE

CH: Postscheckamt Aarau, Konto 91-286837-7
CH3409000000912868377